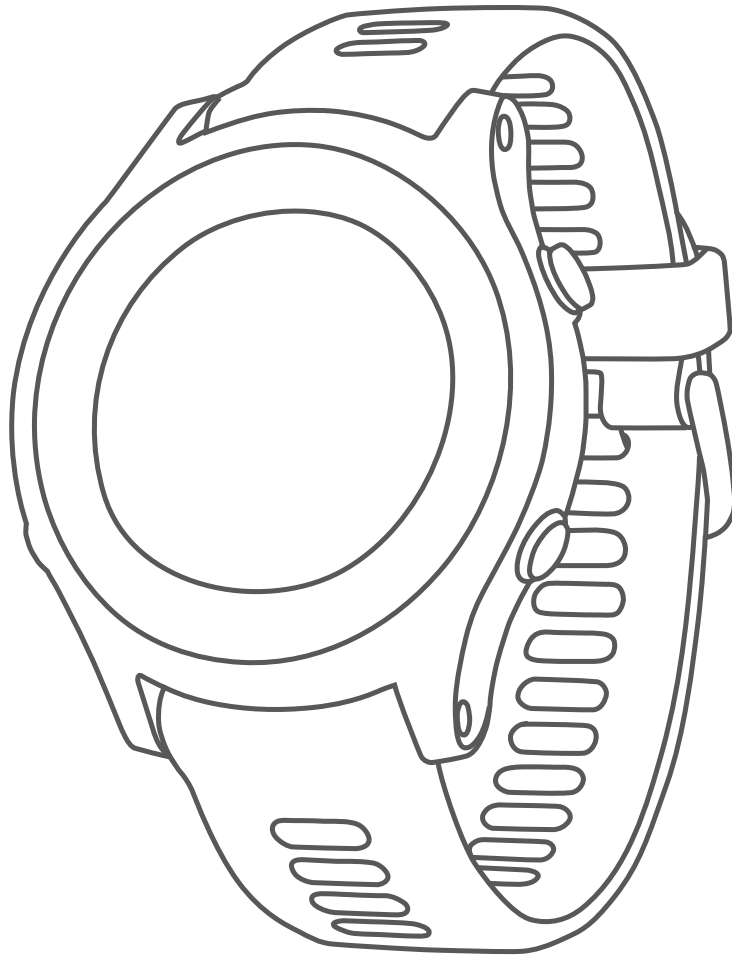


GARMIN®



FORERUNNER® 935

Gebruikershandleiding

© 2017 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, 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™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, QuickFit™, tempe™, TrueUp™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™, Vector™ en Xero™ 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. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. Shimano® en Di2™ zijn handelsmerken van Shimano, Inc. STRAVA en Strava™ zijn handelsmerken van Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ en Normalized Power™ zijn handelsmerken van Peaksware, LLC. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. 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: A03191

Inhoudsopgave

Inleiding	1	Hartslagzones	7
Knoppen	1	Uw hartslagzones instellen	7
GPS-status en statuspictogrammen	1	Uw hartslagzones laten instellen door het toestel	8
Hardlopen	1	Berekeningen van hartslagzones	8
Activiteiten en apps	1	Over ervaren sporters	8
Een activiteit starten	1	Uw vermogenszones instellen	8
Tips voor het vastleggen van activiteiten	2	Activiteiten volgen	8
Een activiteit stoppen	2	Automatisch doel	8
Een aangepaste activiteit maken	2	De bewegingswaarschuwing gebruiken	9
Binnenactiviteiten	2	Slaap bijhouden	9
De loopbandafstand kalibreren	2	Uw slaap automatisch bijhouden	9
Buitenactiviteiten	2	De modus Niet storen gebruiken	9
Multisport	2	Minuten intensieve training	9
Triatlontraining	2	Minuten intensieve training opbouwen	9
Een multisportactiviteit maken	3	Garmin Move IQ™ gebeurtenissen	9
Tips voor triatlontraining en het gebruik van multisportactiviteiten	3	Instellingen voor activiteiten volgen	9
Zwemmen	3	Activiteiten volgen uitschakelen	9
Zwemtermen	3	Tracking van menstruatiecyclus	9
Slagtypen	3	Hartslagmeetfuncties	10
Tips voor zwemactiviteiten	3	Hartslagmeter aan de pols	10
Rusten tijdens zwemmen in een zwembad	3	Het toestel dragen	10
Training met het trainingslog	3	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	10
Uw afdalingen weergeven	3	De hartslagwidget gebruiken	10
Jumpmaster	4	Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen	10
Golfen	4	Hartslaggegevens tijdens een activiteit verzenden	10
Golfen	4	Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen	10
Hole-informatie	4	De polshartslagmeter uitschakelen	11
De vlag verplaatsen	4	HRM-Swim accessoire	11
Gemeten shots weergeven	4	Hartslag tijdens het zwemmen	11
Layup- en dogleg-afstanden weergeven	4	Zwemmen in het zwembad	11
Score bijhouden	4	Zwemmen in open water	11
Een score bijwerken	4	De hartslagmeter passend maken	11
TruSwing™	4	De hartslagmeter aanbrengen	11
De golfafstandteller gebruiken	4	Tips voor het gebruik van het HRM-Swim accessoire	11
Statistieken bijhouden	5	Onderhoud van de hartslagmeter	11
Training	5	HRM-Tri accessoire	12
Workouts	5	Zwemmen in een zwembad	12
Een workout vanuit Garmin Connect volgen	5	De hartslagmeter aanbrengen	12
Een workout beginnen	5	Gegevensopslag	12
De trainingsagenda	5	Onderhoud van de hartslagmeter	12
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken	5	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	12
Intervalworkouts	5	Hardloopyndynamiek	12
Een intervalworkout maken	5	Trainen met hardloopyndynamiek	13
Een intervalworkout starten	5	Kleurenbalken en hardloopyndynamiekgegevens	13
Een intervalworkout stoppen	5	Gegevens over grondcontacttijd-balans	13
Virtual Partner® gebruiken	6	Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens	14
Een trainingsdoel instellen	6	Tips voor ontbrekende hardloopyndynamiekgegevens	14
Een trainingsdoel annuleren	6	Prestatiemetingen	14
Segmenten	6	Prestatiemeldingen uitschakelen	14
Strava™ segmenten	6	Prestatiemetingen automatisch detecteren	14
Tegen een segment racen	6	Trainingsstatus	15
Segmentgegevens weergeven	6	Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus	15
Racen tegen een eerder voltooide activiteit	6	Over VO2 max. indicaties	15
Persoonlijke records	7	Hersteltijd	15
Uw persoonlijke records weergeven	7	Uw hersteltijd weergeven	15
Een persoonlijk record herstellen	7	Herstelhartslag	15
Een persoonlijk record verwijderen	7	Trainingsbelasting	16
Alle persoonlijke records verwijderen	7	Voorspelde racetijden weergeven	16
De metronoom gebruiken	7	Training Effect	16
Modus Extra scherm	7	Uw stressscore op basis van uw hartslagvariaties bekijken	16
Uw gebruikersprofiel instellen	7	Prestatieconditie	16
Fitnessdoelstellingen	7	Uw prestatieconditie weergeven	17
		Lactaatrempel	17
		Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatrempel te bepalen	17

Uw FTP-waarde schatten	17	ANT+ sensors	24
Een FTP-test uitvoeren	17	ANT+ sensors koppelen	24
Slimme functies	18	Tips voor het koppelen van ANT+ accessoires met uw	
Uw smartphone koppelen met uw toestel	18	Garmin toestel	24
Tips voor bestaande Garmin Connect gebruikers	18	Voetsensor	25
Bluetooth meldingen inschakelen	18	Hardlopen met een voetsensor	25
Meldingen weergeven	18	Kalibratie van de voetsensor	25
Meldingen beheren	18	Kalibratie van de voetsensor verbeteren	25
De Bluetooth smartphone-verbinding uitschakelen	18	Uw voetsensor handmatig kalibreren	25
Smartphone-verbindingswaarschuwingen in- en		Snelheid en afstand van voetsensor instellen	25
uitschakelen	18	Een optionele fietssnelheids- of fietscadansensor	
Een verloren mobiel toestel lokaliseren	18	gebruiken	25
Widgets	18	Trainen met vermogensmeters	25
De widgets gebruiken	19	Elektronische schakelsystemen gebruiken	25
Het bedieningsmenu weergeven	19	Omgevingsbewustzijn	25
Het bedieningsmenu aanpassen	19	tempe	25
De weerwidget bekijken	19	Uw toestel aanpassen	26
De muziekbedieningsknoppen gebruiken	19	Uw lijst met activiteiten aanpassen	26
Bluetooth connected functies	19	De widgetlijst aanpassen	26
De software bijwerken met de Garmin Connect app	20	Activiteitinstellingen	26
Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin		Gegevensschermen aanpassen	26
Connect	20	Een kaart aan een activiteit toevoegen	27
Een GroupTrack sessie starten	20	Waarschuwingen	27
Tips voor GroupTrack sessies	20	Een waarschuwing instellen	27
Connect IQ functies	20	Auto Lap	27
Connect IQ functies downloaden via uw computer	20	Ronden op afstand markeren	27
Wi-Fi connected functies	20	Auto Pause® inschakelen	28
Geschiedenis	21	Automatisch klimmen inschakelen	28
Werken met de geschiedenis	21	3D-snelheid en -afstand	28
Multisportgeschiedenis	21	Auto Scroll gebruiken	28
Tijd in elke hartslagzone weergeven	21	De GPS-instelling wijzigen	28
Gegevenstotalen weergeven	21	GPS en andere satellietssystemen	28
De afstandteller gebruiker	21	UltraTrac	28
Geschiedenis verwijderen	21	Time-outinstellingen voor de spaarstand	28
Gegevensbeheer	21	Een activiteit of app verwijderen	29
Bestanden verwijderen	21	GroupTrack instellingen	29
De USB-kabel loskoppelen	21	Wijzerplaatinstellingen	29
Garmin Connect	21	De watch face aanpassen	29
Garmin Connect op uw computer gebruiken	22	Systeeminstellingen	29
Navigatie	22	Tijdinstellingen	29
Koersen	22	De schermverlichtingsinstellingen wijzigen	29
Een koers maken en volgen op uw toestel	22	De sneltoetsen aanpassen	30
Een koers maken op Garmin Connect	22	De maateenheden wijzigen	30
Een koers naar uw toestel verzenden	22	Klok	30
Koersgegevens weergeven	22	De tijd handmatig instellen	30
Uw locatie bewaren	22	Een alarm instellen	30
Uw opgeslagen locaties verwijderen	23	Een alarm verwijderen	30
Navigeren naar het vertrekpunt van uw laatst opgeslagen		De afteltimer instellen	30
activiteit	23	De stopwatch gebruiken	30
Een via-punt projecteren	23	Klokwaarschuwingen instellen	30
Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt	23	De tijd synchroniseren met GPS	30
Navigeren naar een bestemming	23	VIRB afstandsbediening	30
Een Man-over-boord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe		Een VIRB actiecamera bedienen	30
starten	23	Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit	31
Navigeren met Peil en ga	23	Toestelinformatie	31
Stoppen met navigeren	23	Het toestel opladen	31
Kaart	23	Specificaties	31
Schuiven en zoomen op de kaart	23	Forerunner specificaties	31
Kaartinstellingen	24	HRM-Swim specificaties en HRM-Tri specificaties	31
Navigatie-instellingen	24	Toestelonderhoud	32
Kaartfuncties aanpassen	24	Het toestel schoonmaken	32
Koersinstellingen	24	De batterij vervangen van de HRM-Swim en de HRM-Tri ...	32
Koerswijzer	24	De banden vervangen	32
Een koersindicator instellen	24	Problemen oplossen	33
Navigatiewaarschuwingen instellen	24	Toestelgegevens weergeven	33

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven	33
Productupdates	33
Garmin Express instellen	33
Meer informatie	33
Activiteiten volgen	33
Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven	33
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn	33
De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen	33
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen	33
Mijn minuten intensieve training knippen	33
Satellietsignalen ontvangen	33
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	33
Het toestel opnieuw opstarten	34
Gebruikersgegevens wissen	34
Alle standaardinstellingen herstellen	34
De software bijwerken via Garmin Express	34
Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt	34
Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?	34
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel	34
De levensduur van de batterij verlengen	34
De temperatuurmeting is niet nauwkeurig	34
Hoe kan ik ANT+ sensors handmatig koppelen?	35
Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn horloge?	35
Appendix	35
Gegevensvelden	35
Standaardwaarden VO2 Max	39
FTP-waarden	39
Wielmaat en omvang	39
Symbooldefinities	40
Index	41

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 ingedrukt om het toestel in te schakelen. Houd ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven. 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 om een ronde, rustpauze of overgang vast te leggen tijdens een activiteit. Selecteer om terug te keren naar het vorige scherm.
④		Selecteer deze knop om door de widgets, gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Houd ingedrukt om handmatig van sport te veranderen tijdens een activiteit.
⑤		Selecteer deze knop om door de widgets, gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Houd ingedrukt om het menu weer te geven.

GPS-status en statuspictogrammen

De GPS-statusring en -pictogrammen worden tijdelijk op elk gegevensscherm geprojecteerd. Bij buitenactiviteiten wordt de statusring groen als GPS gereed is. 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
	Batterijstatus
	Smartphone-verbindingsstatus
	Status Wi-Fi® technologie
	Hartslagstatus
	Status voetsensor
	Running Dynamics Pod status
	Status snelheid- en cadanssensor
	Status fietsverlichting
	Status fietsradar
	Status vermogensmeter
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® camerastatus

Hardlopen

De eerste fitnessactiviteit die u op uw toestel opslaat kan een hardloopsessie, een rit of een andere buitenactiviteit zijn. U moet het toestel mogelijk opladen voordat u aan de activiteit begint (*Het toestel opladen*, pagina 31).

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



- 5 Nadat u klaar bent met hardlopen, selecteert u **STOP** 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 **Hervat later** om de hardloopsessie te onderbreken en het vastleggen later te hervatten.
- Selecteer **Ronde** om een ronde te markeren.
- Selecteer **Gooi weg > Ja** om de hardloopsessie te verwijderen.

Activiteiten en apps

Uw toestel kan worden gebruikt voor binnen-, buiten-, sport- en fitnessactiviteiten. Wanneer u een activiteit start, worden de sensorgegevens weergegeven en vastgelegd op uw toestel. U kunt activiteiten opslaan en delen met de Garmin Connect™ community.

U kunt ook Connect IQ™ activiteiten en apps aan uw toestel toevoegen via de Connect IQ website (*Connect IQ functies*, pagina 20).

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

Een activiteit starten

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

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Activiteiten die als favorieten zijn ingesteld verschijnen eerst in de lijst (*Uw lijst met activiteiten aanpassen*, pagina 26).
- 3 Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de lucht tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-signaal nodig hebt.

TIP: Als GPS in grijze tekst of op een grijze achtergrond verschijnt, zijn voor de activiteit geen GPS-signalen vereist.

- 4 Wacht tot **Ready** op het scherm wordt weergegeven.
Het toestel is klaar als het uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensors (indien nodig).
- 5 Selecteer **START** om de timer te starten.
Het toestel legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad het toestel op voordat u aan de activiteit begint (*Het toestel opladen, pagina 31*).
- Selecteer  om ronden vast te leggen.
- Selecteer **UP** of **DOWN** om meer gegevenspagina's weer te geven.

Een activiteit stoppen

- 1 Selecteer **STOP**.
 - 2 Selecteer een optie:
 - Als u de activiteit weer wilt hervatten, selecteert u **Hervat**.
 - Als u de activiteit wilt opslaan en wilt terugkeren naar horlogemodus, selecteert u **Sla op > OK**.
 - Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
 - Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
 - Selecteer **Terug naar start > TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
 - Selecteer **Terug naar start > Rechte lijn** om via het meest directe pad naar het startpunt van uw activiteit te navigeren..
OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
 - Als u de activiteit wilt verwijderen en wilt terugkeren naar horlogemodus, selecteert u **Gooi weg > Ja**.
- OPMERKING:** Na het stoppen van de activiteit, wordt deze na 30 minuten automatisch op het toestel opgeslagen.

Een aangepaste activiteit maken

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

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 hardlooppessies 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).

De loopbandafstand kalibreren

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

- 1 Start een loopbandactiviteit (*Een activiteit starten, pagina 1*) en ren minimaal 1,5 km (1 mijl) op de loopband.
- 2 Nadat u klaar bent met hardlopen, selecteert u **STOP**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Sla op**.
U wordt gevraagd de kalibratie van de loopband te voltooien.
 - Als u de loopbandafstand na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren/opslaan > Ja**.
- 4 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw toestel.

Buitenactiviteiten

Het Forerunner toestel wordt geleverd met een aantal vooraf geladen apps voor buitenactiviteiten, zoals hardlopen en zwemmen in open water. Bij buitenactiviteiten wordt GPS ingeschakeld. U kunt apps toevoegen voor standaardactiviteiten, zoals wandelen of roeien. U kunt ook aangepaste sportapps aan uw toestel toevoegen (*Een aangepaste activiteit maken, pagina 2*).

Multisport

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

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

Triatlontraining

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

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

Een multisportactiviteit maken

- 1 Selecteer op de watch face **START** > **Voeg toe** > **Multisport**.
- 2 Selecteer een type multisportactiviteit of voer een aangepaste naam in.
Identieke activiteitsnamen zijn voorzien van een nummer.
Bijvoorbeeld Triatlon(2).
- 3 Selecteer twee of meer activiteiten.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer een optie om bepaalde activiteitinstellingen aan te passen. U kunt bijvoorbeeld selecteren of overgangen moeten worden meegerekend.
 - Selecteer **OK** om de multisportactiviteit op te slaan en te gebruiken.
- 5 Selecteer **Ja** om de activiteit aan uw lijst met favorieten toe te voegen.

Tips voor triatlontraining en het gebruik van multisportactiviteiten

- Selecteer **START** om uw eerste activiteit te starten.
- Selecteer  om over te gaan naar de volgende activiteit.
Als u overgangen hebt ingeschakeld, dan wordt de overgangstijd afzonderlijk van de duur van de activiteit vastgelegd.
- Selecteer indien nodig  om de volgende activiteit te starten.
- Selecteer **UP** of **DOWN** om meer gegevenspagina's weer te geven.

Zwemmen

LET OP

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

OPMERKING: Het toestel kan geen polshartslaggegevens vastleggen tijdens het zwemmen.

OPMERKING: Het toestel is compatibel met het accessoire HRM-Tri™ en het accessoire HRM-Swim™ (*Hartslag tijdens het zwemmen, pagina 11*).

Zwemtermen

Baan: Eén keer de lengte van het zwembad.

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

Slaglengte: Er wordt een slag geteld elke keer dat uw arm waaraan het toestel is bevestigd een volledige cyclus voltooit.

Swolf: Uw swolfscore is de som van de tijd voor één baanlengte plus het aantal slagen voor die baan. Bijvoorbeeld 30 seconden plus 15 slagen levert een swolfscore van 45 op. Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiëntie en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

Slagtypen

Identificatie van het type slag is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Het type slag wordt aan het eind van een baan vastgesteld. Wanneer u intervalgeschiedenis bekijkt, worden slagtypen weergegeven. U kunt het slagtype ook als een aangepast gegevensveld selecteren (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 26*).

Vrij	Vrije slag
Terug	Rugslag
Borst	Borstslag
Vlinder	Vlinderslag
Wissel	Meerdere slagtypen in een interval
Training	Wordt gebruikt bij het registreren van trainingen (<i>Training met het trainingslog, pagina 3</i>)

Tips voor zwemactiviteiten

- Volg de instructies op het scherm om de grootte van het zwembad te selecteren of een aangepaste grootte in te voeren voordat u een zwemactiviteit start.
Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt het toestel de grootte van dit zwembad. U kunt  ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Grootte van bad selecteren om de grootte te wijzigen.
- Selecteer  om een rustpauze vast te leggen tijdens het zwemmen in een zwembad.
Het toestel legt automatisch de zwemintervallen en de banen voor zwemmen in een zwembad vast.
- Selecteer  om een interval vast te leggen tijdens het zwemmen in open water.

Rusten tijdens zwemmen in een zwembad

Op het standaardrustscherm worden twee rust-timers weergegeven. Ook worden het tijdstip en de afstand van het laatste voltooide interval weergegeven.

OPMERKING: Tijdens een rustperiode worden geen zwemgegevens vastgelegd.

- 1 Selecteer tijdens uw zwemactiviteit  om een rustperiode te starten.
De schermweergave verandert in witte tekst op een zwarte achtergrond en het rustscherm wordt weergegeven.
- 2 Selecteer tijdens een rustperiode **UP** of **DOWN** om andere gegevensschermen weer te geven (optioneel).
- 3 Selecteer  en ga verder met zwemmen.
- 4 Herhaal de procedure voor volgende rustintervallen.

Training met het trainingslog

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

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

Uw afdalingen weergeven

Uw toestel legt de gegevens over elke afdaling tijdens het skiën of snowboarden vast met de functie Automatische afdaling. Deze functie wordt standaard ingeschakeld voor afdalingen tijdens het skiën en snowboarden. De nieuwe afdalingen worden automatisch geregistreerd op basis van uw bewegingen. De timer wordt gepauzeerd wanneer u niet meer afdaalt en

wanneer u in de skilift staat. De timer blijft in de pauzestand staan zolang u in de skilift bent. U kunt de afdaling vervolgen om de timer weer te starten. U kunt de gegevens over de afdaling bekijken op het pauzescherm of terwijl de timer loopt.

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

Jumpmaster

⚠ WAARSCHUWING

De functie jumpmaster dient alleen door ervaren skydivers te worden gebruikt. De functie jumpmaster dient niet te worden gebruikt als primaire hoogtemeter tijdens het skydiven. Als u niet de juiste spronginformatie invoert, kan dat leiden tot ernstige verwondingen of overlijden.

De functie jumpmaster volgt militaire richtlijnen voor het berekenen van het "high altitude release point" (HARP). Het toestel detecteert automatisch wanneer u gesprongen bent en begint de navigatie naar het "desired impact point" (DIP) met behulp van de barometer en het elektronische kompas.

Golfen

Golfen

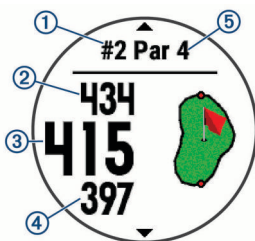
Voordat u een baan voor de eerste keer speelt, moet u deze downloaden van de Garmin Connect Mobile app ([Garmin Connect, pagina 21](#)). Banen die van de Garmin Connect Mobile app zijn gedownload, worden automatisch bijgewerkt.

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat het toestel is opgeladen ([Het toestel opladen, pagina 31](#)).

- 1 Selecteer op de watch face **START > Golfen**.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 3 Selecteer een baan in de lijst met beschikbare golfbanen.
- 4 Selecteer **Ja** om de score bij te houden.
- 5 Selecteer **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren. Het toestel schakelt automatisch over naar de volgende hole wanneer u daar naartoe gaat.
- 6 Selecteer **START > Einde van ronde > Ja** nadat u uw activiteit hebt voltooid.

Hole-informatie

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



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

▲	Volgende hole
▼	Vorige hole

De vlag verplaatsen

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

- 1 Selecteer in het hole-weergavescherm **START > Verplaats vlag**.
- 2 Selecteer **UP** of **DOWN** om de pinlocatie te verplaatsen.
- 3 Selecteer **START**.

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

Gemeten shots weergeven

Voordat het toestel automatisch shots kan detecteren en meten, moet u het bijhouden van de score inschakelen.

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

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

- 1 Selecteer tijdens het golfen **START > Shot meten**.

Uw laatste shot-afstand wordt weergegeven.

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

- 2 Selecteer **DOWN** om alle vastgelegde shot-afstanden weer te geven.

Layup- en dogleg-afstanden weergeven

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

Selecteer **START > Layups**.

Elke layup en de afstand tot elke layup verschijnen op het scherm.

OPMERKING: afstanden worden uit de lijst verwijderd wanneer u deze passeert.

Score bijhouden

- 1 Selecteer in het hole-weergavescherm **START > Scorekaart**.

De scorekaart wordt weergegeven wanneer u op de green staat.

- 2 Selecteer **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren.
- 3 Selecteer **START** om een hole te selecteren.
- 4 Selecteer **UP** of **DOWN** om de score in te stellen.

Uw totale score wordt bijgewerkt.

Een score bijwerken

- 1 Selecteer in het hole-weergavescherm **START > Scorekaart**.
- 2 Selecteer **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren.
- 3 Selecteer **START** om een hole te selecteren.
- 4 Selecteer **UP** of **DOWN** om de score voor die hole te wijzigen.

Uw totale score wordt bijgewerkt.

TruSwing™

Met de TruSwing functie kunt u swinggegevens bekijken die zijn vastgelegd met uw TruSwing toestel. Ga naar www.garmin.com/golf als u een TruSwing toestel wilt aanschaffen.

De golfafstandteller gebruiken

U kunt de afstandteller gebruiken om de afgelegde afstand, het aantal stappen en de tijd vast te leggen. De afstandteller start en stopt automatisch wanneer u een ronde start of stopt.

- 1 Selecteer **START > Kilometerteller**.
- 2 Selecteer indien nodig **Herstel** om de afstandteller weer op nul te zetten.

Statistieken bijhouden

De functie Statistieken schakelt het bijhouden van gedetailleerde statistieken tijdens het golfen in.

- 1 Houd  ingedrukt op het hole-weergavescherm.
- 2 Selecteer **Opties > Statistieken** om het bijhouden van statistieken in te schakelen.

Training

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 vanuit Garmin Connect volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 21](#)).

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app.
 - Ga naar connect.garmin.com.
- 2 Maak een workout en sla deze op.
- 3 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Een workout beginnen

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

- 1 Selecteer op de wijzerplaat **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Mijn workouts**.
- 5 Selecteer een workout.

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

- 6 Selecteer **Start workout**.
- 7 Selecteer **START** om de timer te starten.

Nadat een workout is gestart, geeft het toestel de verschillende onderdelen van de workout, stapnotities (optioneel), het doel (optioneel) 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 weergegeven in de agenda-widget. Wanneer u een dag selecteert in de agenda, 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 21](#)).

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

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

Intervalworkouts

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

Een intervalworkout maken

- 1 Selecteer op de watch face **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Wijzig > Interval > Type**.
- 5 Selecteer **Afstand, Tijd of Open**.
TIP: U kunt een interval met een open einde maken door het type in te stellen op Open.
- 6 Selecteer **Tijdsduur**, voer een afstands- of tijdsinterval in voor de workout en selecteer .
- 7 Selecteer **BACK**.
- 8 Selecteer **Rust > Type**.
- 9 Selecteer **Afstand, Tijd of Open**.
- 10 Voer indien nodig een waarde in voor de afstand of tijd van het rustinterval en selecteer .
- 11 Selecteer **BACK**.
- 12 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 op de watch face **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Start workout**.
- 5 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 6 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, selecteert u  om aan het eerste interval te beginnen.
- 7 Volg de instructies op het scherm.

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

Een intervalworkout stoppen

- U kunt op elk gewenst moment  selecteren om een interval te beëindigen.
- U kunt op elk gewenst moment **STOP** selecteren om de timer te stoppen.
- Als u een coolingdown aan uw intervalworkout hebt toegevoegd, selecteert u  om de intervalworkout te beëindigen.

Virtual Partner® gebruiken

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Selecteer op de watch face **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg nieuw toe > Virtual Partner**.
- 6 Voer een waarde in voor de snelheid of het tempo.
- 7 Begin uw activiteit (*Een activiteit starten, pagina 1*).
- 8 Selecteer **UP** of **DOWN** om naar het Virtual Partner scherm te bladeren 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. Tijdens uw trainingsactiviteit geeft het toestel u real-time feedback over hoe ver u bent gevorderd met het bereiken van uw trainingsdoel.

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

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

- 6 Selecteer **START** om de timer te starten.

Een trainingsdoel annuleren

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

Segmenten

U kunt hardloop- of fietssegmenten vanuit uw Garmin Connect account naar uw toestel verzenden. Nadat een segment is opgeslagen op uw toestel, kunt u een segment racen en proberen om uw persoonlijke record of andere deelnemers die het segment hebben gereden te evenaren of te overtreffen.

OPMERKING: Als u een route downloadt via uw Garmin Connect account, kunt u alle beschikbare segmenten op die route downloaden.

Strava™ segmenten

U kunt Strava segmenten downloaden op uw Forerunner toestel. Volg Strava segmenten om uw prestaties te vergelijken met uw prestaties in vorige ritten en die van vrienden en profs die hetzelfde segment hebben gereden.

Als u zich wilt aanmelden voor Strava lidmaatschap, gaat u naar de widget Segmenten in uw Garmin Connect account. Ga voor meer informatie naar www.strava.com.

De informatie in deze handleiding is van toepassing op zowel Garmin Connect segmenten als Strava segmenten.

Tegen een segment racen

Segmenten zijn virtuele raceparkoersen. U kunt racen tegen een segment en uw prestaties vergelijken met uw eerdere prestaties, of met die van andere deelnemers, connecties in uw Garmin Connect account of andere leden van de hardloop- of fietscommunity. U kunt uw activiteitgegevens uploaden naar uw Garmin Connect om uw segmentpositie te bekijken.

OPMERKING: Als uw Garmin Connect account en Strava account zijn gekoppeld, wordt uw activiteit automatisch verzonden naar uw Strava account, zodat u uw segmentpositie kunt bekijken.

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Ga een stuk hardlopen of fietsen.

Als u een segment nadert, wordt een bericht weergegeven en kunt u tegen het segment racen.
- 4 Start met racen tegen het segment.

Als het segment is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Segmentgegevens weergeven

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Segmenten**.
- 5 Selecteer een segment.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Racetijd** om de tijd en de gemiddelde snelheid of het gemiddelde tempo van de segmentleider weer te geven.
 - Selecteer **Kaart** om het segment op de kaart weer te geven.
 - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van het segment weer te geven.

Racen tegen een eerder voltooide activiteit

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

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

- 7 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 8 Selecteer **START > Sla op** nadat u uw activiteit hebt voltooid.

Persoonlijke records

Bij het voltooiën 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, en de langste hardloopsessie, rit of zwemafstand.

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

Uw persoonlijke records weergeven

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

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

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

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Een persoonlijk record verwijderen

- 1 Houd op de wijzerplaat  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer een record om te verwijderen.
- 5 Selecteer **Wis record > Ja**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Alle persoonlijke records verwijderen

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
 - 2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.
 - 3 Selecteer een sport.
 - 4 Selecteer **Wis alle records > Ja**.
- Alleen de records voor die sport worden verwijderd.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

De metronoom gebruiken

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Selecteer op de watch face **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Metronoom > Status > Aan**.
- 6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Tikken per minuut** om een waarde in te voeren op basis van de cadans die u wilt aanhouden.
- Selecteer **Waarschuw.freq.** om de frequentie van de tikken aan te passen.
- Selecteer **Geluiden** om de toon en trillingen van de metronoom aan te passen.

- 7 Selecteer zo nodig **Bekijk** om de metronoomtonen te beluisteren voordat u gaat hardlopen.

- 8 Ga hardlopen ([Hardlopen, pagina 1](#)).

De metronoom wordt automatisch gestart.

- 9 Selecteer **UP** of **DOWN** tijdens het hardlopen om het metronoomscherm weer te geven.

- 10 Houd zo nodig  ingedrukt om de metronoominstellingen te wijzigen.

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 gebruikersprofiel instellen

U kunt uw persoonlijke gegevens instellen, zoals geslacht, geboortjaar, lengte, gewicht, hartslagzone en vermogenszone. Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

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

Fitnessdoelstellingen

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

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 8](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

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.

Uw hartslagzones instellen

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.
U kunt de functie Autodetectie gebruiken om uw maximumhartslag automatisch vast te leggen tijdens een activiteit ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 14](#)).
- 4 Selecteer **LDHS > Voer handmatig in** en voer uw lactaatsdrempelhartslag in.
U kunt een begeleide test uitvoeren om uw lactaatsdrempel in te schatten ([Lactaatsdrempel, pagina 17](#)). U kunt de functie Autodetectie gebruiken om uw lactaatsdrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 14](#)).
- 5 Selecteer **Rust HS** en geef uw hartslag in rust op.
U kunt de gemiddelde hartslag in rust op basis van uw toestel gebruiken, of u kunt een aangepaste hartslag in rust instellen.
- 6 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 7 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 lactaatsdrempelhartslag weer te geven en te wijzigen.
- 8 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 9 Selecteer **Voeg sporthartslag toe** en selecteer een sportprofiel om een afzonderlijke hartslagzone in te stellen (optioneel).
- 10 Herhaal stap om sporthartslagzones toe te voegen (optioneel).

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 7](#)).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Probeer een aantal van de hartslagtrainingsplannen die beschikbaar zijn in uw Garmin Connect account.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect account.

Berekeningen van hartslagzones

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
1	50–60%	Ontspannen, comfortabel tempo, regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners, verlaagt het stressniveau
2	60–70%	Comfortabel tempo, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode
3	70–80%	Gematigd tempo, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
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

Over ervaren sporters

Een ervaren sporter is een persoon die een groot aantal jaren intensief heeft getraind (met uitzondering van lichte blessures) en die een hartslag in rust van 60 slagen per minuut of minder heeft.

Uw vermogenszones instellen

De waarden voor de zones zijn standaardwaarden op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde vaardigheid en komen mogelijk niet overeen met 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 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Vermogenszones > Op basis van**.
- 3 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.
- 4 Selecteer **FTP** en voer uw FTP-waarde in.
- 5 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 6 Selecteer zo nodig **Minimum** en voer een minimale vermogenswaarde in.

Activiteiten volgen

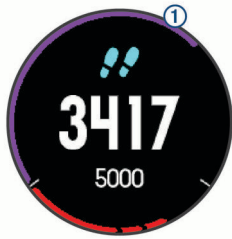
De functie voor het volgen van activiteiten houdt uw dagelijkse stappentelling, afgelegde afstand, minuten intensieve training, opgelopen trappen, verbrande calorieën en slaapstatistieken bij voor elke vastgelegde dag. Uw verbrande calorieën omvatten uw gewone stofwisseling plus door activiteiten verbrande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

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

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

Automatisch doel

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



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

De 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 ([Systeeminstellingen, pagina 29](#)).

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 ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 9](#)).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag het toestel terwijl u slaapt.
 - 2 Upload uw slaapgegevens naar de Garmin Connect site ([Garmin Connect, pagina 21](#)).
- U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

De modus Niet storen gebruiken

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

OPMERKING: U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. U kunt de optie Slaaptijd inschakelen in de systeeminstellingen om de modus Niet storen automatisch te activeren tijdens uw normale slaaptijden ([Systeeminstellingen, pagina 29](#)).

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

Minuten intensieve training

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

Het toestel registreert de intensiviteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit (hartslaggegevens zijn vereist om hoge intensiviteit

te kwantificeren). Om het aantal minuten dat u per week wilt besteden aan een intensieve activiteit te behalen, moet u deelnemen aan ten minste 10 opeenvolgende activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit. Het toestel telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Na optelling is het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

Minuten intensieve training opbouwen

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

- Begin een activiteit met tijdmeting voor de meest nauwkeurige berekening van het aantal minuten intensieve training.
- Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.
- Draag uw toestel dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

Garmin Move IQ™ gebeurtenissen

De functie Move IQ detecteert automatisch activiteitspatronen van minimaal 10 minuten, zoals wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen en cross-trainen. U kunt het type en de duur van de gebeurtenis weergegeven op uw Garmin Connect tijdlijn, maar deze worden niet weergegeven in uw lijst met activiteiten, snapshots of nieuwsfeed. U kunt een activiteit met tijdmeting vastleggen op uw toestel als u meer details en nauwkeurigheid wenst.

Instellingen voor activiteiten volgen

Houd uw vinger op en selecteer **Instellingen > Activiteiten tracken**.

Status: Hiermee worden de functies voor het volgen van activiteiten uitgeschakeld.

Bewegingsmelding: Geeft een bericht en de bewegingsbalk weer op de digitale watch face en het stappenscherm. Het toestel trilt ook of er is een pieptoon bij het toestel te horen als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 29](#)).

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

Move IQ: Hiermee kunt u Move IQ gebeurtenissen in- en uitschakelen.

Activiteiten volgen uitschakelen

Als u het volgen van activiteiten uitschakelt, worden het aantal stappen, het aantal opgelopen trappen, het aantal minuten intensieve training, uw slaaptijd en Move IQ gebeurtenissen niet vastgelegd.

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten tracken > Status > Uit**.

Tracking van menstruatiecyclus

Uw menstruatiecyclus is een belangrijk onderdeel van uw gezondheid. U kunt meer te weten komen en deze functie instellen in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

- Tracking en details van menstruatiecyclus
- Fysieke en emotionele symptomen

- Voorspellingen van menstruatie en vruchtbaarheid
- Informatie over gezondheid en voeding

OPMERKING: Als uw Forerunner toestel niet over de widget Tracking van menstruatiecyclus beschikt, kunt u deze downloaden via de Connect IQ app.

Hartslagmeetfuncties

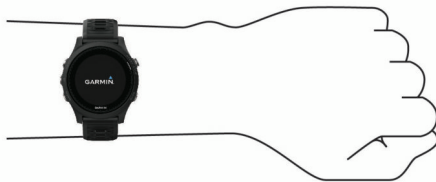
Dit Forerunner toestel heeft een polshartslagmeter en is ook compatibel met ANT+® borsthartslagmeters. In de hartslagwidget kunt u hartslaggegevens weergeven. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de ANT+ hartslag beschikbaar zijn, gebruikt uw toestel de ANT+ hartslaggegevens.

Hartslagmeter aan de pols

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 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 10 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.

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.

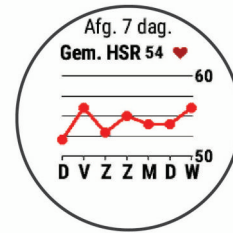
OPMERKING: Voer bij koud weer de warming-up binnen uit.

- Spoel het toestel na elke training af met schoon water.

De hartslagwidget gebruiken

De widget geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw hartslag gedurende de afgelopen 4 uur weer.

- 1 Selecteer op de wijzerplaat **UP** of **DOWN** om de hartslagwidget weer te geven.
- 2 Selecteer **START** om de gemiddelde waarden van uw hartslag in rust in de afgelopen 7 dagen weer te geven.



Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen

U kunt uw hartslaggegevens verzenden vanaf uw Forerunner toestel en bekijken op gekoppelde Garmin toestellen.

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

- 1 Houd ingedrukt vanuit de hartslagwidget.
- 2 Selecteer **Opties > Deel hartslag**.

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

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

- 3 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.

Hartslaggegevens tijdens een activiteit verzenden

U kunt uw Forerunner toestel zo instellen dat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden zodra u een activiteit begint. U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge toestel tijdens het fietsen of naar een VIRB actiecamera tijdens een activiteit.

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

- 1 Houd ingedrukt vanuit de hartslagwidget.
- 2 Selecteer **Opties > Zend uit tijdens activiteit**.
- 3 Begin een activiteit ([Een activiteit starten](#), pagina 1).

Het Forerunner toestel begint uw hartslaggegevens op de achtergrond te verzenden.

OPMERKING: Er is geen indicatie dat het toestel uw hartslaggegevens tijdens een activiteit verzendt.

- 4 Koppel indien nodig 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: Om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen, stopt u de activiteit ([Een activiteit stoppen](#), pagina 2).

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

U kunt het toestel instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaald aantal slagen per minuut (bpm) overschrijdt na een periode van inactiviteit.

- 1 Houd ingedrukt in de hartslagwidget.
- 2 Selecteer **Opties > Waarschuwing abnormale hartslag > Status > Aan**.
- 3 Selecteer **Waarschuwingdrempel**.
- 4 Selecteer een drempelwaarde voor de hartslagfrequentie.

Telkens als u de drempelwaarde overschrijdt, wordt er een bericht weergegeven en trilt het toestel.

De polshartslagmeter uitschakelen

De standaardwaarde voor de instelling Polshartslag is Automatisch. Het toestel gebruikt automatisch de polshartslagmeter, tenzij u een ANT+ hartslagmeter koppelt met het toestel.

- 1 Houd  ingedrukt in de hartslagwidget.
- 2 Selecteer **Opties > Status > Uit**.

HRM-Swim accessoire

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 **START > Zwembad**.
- 2 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.
- 3 Selecteer **START**.
Het toestel legt alleen zwemgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 4 Start de activiteit.
Het toestel legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast.
- 5 Selecteer **UP** of **DOWN** om extra gegevenspagina's weer te geven (optioneel).
- 6 Als u rust, selecteer dan  om de activiteitentimer te pauzeren.
- 7 Selecteer  om de activiteitentimer opnieuw te starten.
- 8 Selecteer **STOP > 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 de standaardactiviteit Zwemmen in open water ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 26](#)).

- 1 Selecteer **START > Open water**.
- 2 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 3 Selecteer **START** om de timer te starten.
De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart.
- 4 Selecteer **STOP > Sla op** nadat u de activiteit hebt voltooid.

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

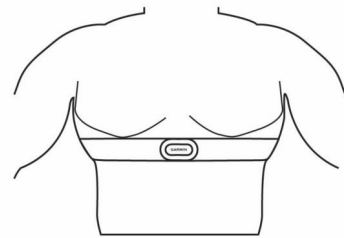
Zorg dat de hartslagmeter vlak onder uw borstkas zit en direct contact met de huid maakt.

- 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 (*Hartslag tijdens het zwemmen*, pagina 11).

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.

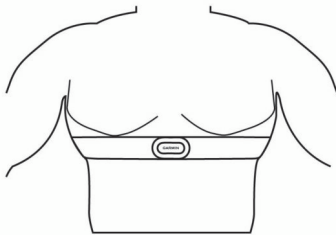
De hartslagmeter aanbrengen

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 tijdmetering 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.

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 12).
- 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.

Hardloopyndynamiek

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

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

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.

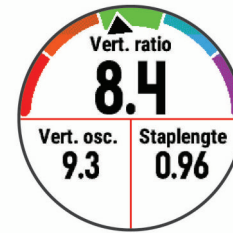
Grondcontacttijd: Grondcontacttijd is de hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond. De tijd wordt gemeten in milliseconden.

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.

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

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



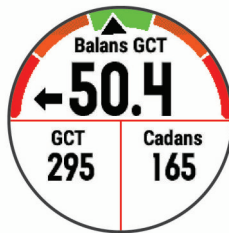
Trainen met hardlooptdynamiek

Voordat u hardlooptdynamiek 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 24](#)).

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

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

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



Kleurenbalen en hardlooptdynamiekgegevens

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

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

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

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

Gegevens over grondcontacttijd-balans

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

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

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

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

Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

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

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

Tips voor ontbrekende hardlooppdynamiekgegevens

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

- Zorg ervoor dat u een accessoire voor hardlooppdynamiek, zoals het HRM-Tri accessoire, hebt.
Accessoires met hardlooppdynamiek herkent u aan  voorop de module.
- Koppel het accessoire voor hardlooppdynamiek nogmaals met uw Forerunner toestel volgens de instructies.
- Als de hardlooppdynamiekgegevens 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.

Prestatiemetingen

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

Deze waarden worden geleverd en ondersteund door Firstbeat. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/physio.



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

Trainingsstatus: Trainingsstatus geeft het effect van uw training op uw fitness en prestaties aan. Uw trainingsstatus is gebaseerd op wijzigingen in uw trainingsbelasting en VO2 max. gedurende langere tijd.

VO2 max.: VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. Uw toestel past de VO2 max. waarden aan voor warmte en hoogte, bijvoorbeeld wanneer u bij hoge temperaturen of op grote hoogte aan het acclimatiseren bent.

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

Trainingsbelasting: Trainingsbelasting is het totaal van uw extra zuurstofverbruik na een inspanning (Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)) in de afgelopen 7

dagen. EPOC is een schatting van de hoeveelheid energie die uw lichaam nog heeft om te herstellen na een inspanning.

Voorspelde racetijden: Uw toestel gebruikt uw trainingsgeschiedenis, uw geschatte VO2 max. 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.

HSV stresstest: De HSV stresstest (hartslagvariaties) vereist een Garmin hartslagmeter met borstband. Het toestel registreert uw hartslagvariaties 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.

FTP (Functional Threshold Power): Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw FTP te schatten. Voor een nauwkeuriger schatting kunt u een FTP-test uitvoeren.

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 hartslaggegevens en tempo.

Prestatiemeldingen uitschakelen

Prestatiemeldingen zijn standaard ingeschakeld. Sommige prestatiemeldingen zijn berichten die worden weergegeven na voltooiing van uw activiteit. Sommige prestatiemeldingen worden weergegeven tijdens een activiteit of wanneer u een nieuwe prestatiemeting hebt bereikt, zoals een nieuwe VO2 max. drempel.

- Houd op de watch face  ingedrukt.
- Selecteer **Instellingen > Fysiologische meetwaarden > Prestatiemeldingen**.
- Selecteer een optie.

Prestatiemetingen automatisch detecteren

De functie Autodetectie is standaard ingeschakeld. Het toestel kan uw maximumhartslag en lactaatdrempel automatisch detecteren tijdens een activiteit. Indien het toestel wordt gekoppeld met een compatibele vermogensmeter, kan het uw FTP (Functional Threshold Power) tijdens een activiteit automatisch detecteren.

OPMERKING: Het toestel detecteert alleen een maximumhartslag als uw hartslag hoger is dan de in uw gebruikersprofiel ingestelde waarde.

- Houd  ingedrukt.
- Selecteer **Instellingen > Fysiologische meetwaarden > Autodetectie**.

3 Selecteer een optie.

Trainingsstatus

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

Piek: Pieken betekent dat uw wedstrijdconditie optimaal is. Door de onlangs verlaagde trainingsbelasting kan uw lichaam zich herstellen en eerdere trainingen volledig verwerken. U moet vooruit plannen, want u kunt deze piekstatus maar kort handhaven.

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

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

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

Niet productief: Uw trainingsbelasting is in orde, maar uw fitnessniveau daalt. Mogelijk lukt het uw lichaam niet om te herstellen. Daarom is het aan te raden uw algemene gezondheid (stress, voeding en rust) in de gaten te houden.

Onttrainen: Er is sprake van onttraining wanneer u gedurende een week of langer veel minder traint dan gebruikelijk en dit invloed heeft op uw fitnessniveau. U kunt proberen uw trainingsbelasting te verhogen om de situatie te verbeteren.

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

Geen status: Het toestel heeft een of twee weken aan trainingshistorie nodig, inclusief activiteiten met VO2 max. resultaten van hardlopen of fietsen, om uw trainingsstatus te bepalen.

Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus

De trainingsstatus is afhankelijk van de bijgewerkte beoordelingen van uw fitnessniveau, met minimaal twee VO2 max. metingen per week. Uw VO2 max. schatting wordt bijgewerkt na krachtige outdoor hardloop- of fietssessies waarin uw hartslag ten minste 70% van uw maximale hartslag heeft bereikt gedurende enkele minuten. Trail runs en indoor hardlooptactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden.

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste twee keer per week buiten hardlopen of fietsen met een vermogensmeter, waarbij u een hartslag hoger dan 70% van uw maximale hartslag bereikt gedurende ten minste 10 minuten.

Als u het toestel een week lang hebt gebruikt, moet u kunnen beschikken over uw trainingsstatus.

- Registreer al uw fitnessactiviteiten op dit toestel of schakel de Physio TrueUp™ functie in, waarmee uw toestel meer over uw prestaties kan leren.

Over VO2 max. indicaties

VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max.

is een indicatie van atletische prestaties, die meegroeit met uw fitnessniveau. Het Forerunner toestel vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven. Het toestel biedt afzonderlijke VO2 max. indicaties voor hardlopen en fietsen. Voor een nauwkeurige schatting van uw VO2 max. moet u een paar minuten buiten gaan hardlopen met GPS of fietsen met een compatibele vermogensmeter bij een gemiddeld inspanningsniveau.

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



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

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.

Uw hersteltijd weergeven

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen*, pagina 7) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen*, pagina 7) voor de meest nauwkeurige schattingen.

- 1 Ga hardlopen.

- 2 Selecteer na het hardlopen **Slap** op.

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

OPMERKING: Selecteer UP of DOWN op de watch face om de prestatiewidget te weergeven en selecteer START om door de prestatiemetingen te bladeren en uw hersteltijd te bekijken.

Herstelhartslag

Als u traint met een hartslagmeter aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband, kunt u uw herstelhartslag controleren na elke activiteit. Uw herstelhartslag

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

TIP: De beste resultaten worden verkregen wanneer u gedurende twee minuten stopt met bewegen, terwijl het toestel uw herstelhartslagwaarde berekent. Nadat deze waarde wordt weergegeven, kunt u de activiteitsgegevens opslaan of verwijderen.

Trainingsbelasting

Trainingsbelasting is een meting van uw trainingsvolume gedurende de afgelopen zeven dagen. Dit is het totaal van een meting van extra zuurstofverbruik na een inspanning (Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)) in de afgelopen zeven dagen. De meter geeft aan of uw huidige belasting laag, hoog of binnen het optimale bereik ligt om uw conditie te behouden of verbeteren. Het optimale bereik wordt gebaseerd op uw individuele conditie en trainingsgeschiedenis. Het bereik past zich aan naarmate uw trainingstijd en intensiteit toeneemt of afneemt.

Voorspelde racetijden weergeven

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 7](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 7](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen.

Uw toestel gebruikt uw geschat VO2 max. ([Over VO2 max. indicaties, pagina 15](#)) 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.

- 1 Selecteer **UP** of **DOWN** om de prestatiewidget weer te geven.
- 2 Selecteer **START** om door de prestatiemetingen te bladeren.
U ontvangt voorspelde racetijden voor 5 km, 10 km, halve marathon en marathon.

Training Effect

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

Aerob Training Effect maakt gebruik van uw hartslag om de samengestelde intensiteit van de training op uw aerobe conditie te meten en geeft aan of de workout uw fitnessniveau behoudt of verbetert. De EPOC die u verkrijgt tijdens het oefenen wordt meegenomen in meerdere waarden waar uw conditie en trainingsgewoonten uit bestaan. Regelmatige workouts met gemiddelde inspanning of workouts met langere intervals (> 180 seconden) hebben een positieve impact op uw aerob metabolisme en zorgen daardoor voor een verbeterd aerob Training Effect.

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

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

U kunt Training Effect als een gegevensveld toevoegen aan een van uw trainingsschermen om uw gegevens tijdens de activiteit in de gaten te houden.

Kleurzone	Training Effect	Aerob voordeel	Anaerob voordeel
	Tussen 0,0 en 0,9	Geen voordeel.	Geen voordeel.
	Tussen 1,0 en 1,9	Licht voordeel.	Licht voordeel.
	Tussen 2,0 en 2,9	Handhaaft uw aerobe conditie.	Handhaaft uw anaerobe conditie.
	Tussen 3,0 en 3,9	Verbeterd uw aerobe conditie.	Verbeterd uw anaerobe conditie.
	Tussen 4,0 en 4,9	Verbeterd uw aerobe conditie zeer sterk.	Verbeterd uw anaerobe conditie zeer sterk.
	5,0	Te veel en mogelijk schadelijk zonder genoeg herstel-tijd.	Te veel en mogelijk schadelijk zonder genoeg herstel-tijd.

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

Uw stressscore op basis van uw hartslagvariaties bekijken

Voordat u de stresstest op basis van hartslagvariaties (HSV) kunt uitvoeren, moet u een Garmin hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([ANT+ sensors koppelen, pagina 24](#)).

Uw HSV stressscore is het resultaat van een test van drie minuten die wordt uitgevoerd als u stil staat en waarbij het Forerunner toestel de hartslagvariaties analyseert om uw algemene stressniveau te bepalen. Training, slaap, voeding en algemene stress hebben allemaal invloed op uw functioneren. De stressscore wordt aangegeven op een schaal van 1 tot 100, waarbij 1 een zeer laag stressniveau en 100 een zeer hoog stressniveau aangeeft. 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 voordat u gaat trainen. U kunt vorige resultaten bekijken via uw Garmin Connect account.

- 1 Selecteer **START > DOWN > HSV stress > START**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

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 15](#)).

Uw prestatieconditie weergeven

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

- 1 Voeg **Prestatieomstandigheden** toe aan een gegevensscherm ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 26](#)).
- 2 Ga een stuk hardlopen of fietsen.
Na 6 tot 20 minuten wordt uw prestatieconditie weergegeven.
- 3 Blader naar het gegevensscherm om uw prestatieconditie tijdens de volledige hardloopsessie of fietsrit te bekijken.

Lactaadrempel

De lactaadrempel is de trainingsintensiteit waarbij lactaat (melkzuur) zich begint op te hopen in de bloedbaan. Voor hardlopen is de lactaadrempel 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 lactaadrempel vaak ver onder 90% van de maximale hartslag. Kennis van uw lactaadrempel 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 lactaadrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen ([Uw hartslagzones instellen, pagina 7](#)).

Een begeleide test uitvoeren om uw lactaadrempel te bepalen

Voor deze functie is een Garmin hartslagmeter met borstband vereist. Voordat u de begeleide test kunt uitvoeren, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([ANT+ sensors koppelen, pagina 24](#)).

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

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

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

lactaadrempelschatting vraagt het toestel u om de schatting te accepteren of te weigeren.

Uw FTP-waarde schatten

Voordat u een schatting kunt krijgen van uw Functional Threshold Power (FTP), moet u een hartslagmeter om de borst en een vermogensmeter met uw toestel koppelen ([ANT+ sensors koppelen, pagina 24](#)) en moet u uw geschat VO2 max. verkrijgen ([Over VO2 max. indicaties, pagina 15](#)).

Het toestel gebruikt informatie van uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen en uw geschat VO2 max. om uw FTP te schatten. Het toestel detecteert uw FTP automatisch tijdens fietsen bij een constante, hoge intensiteit met hartslag- en vermogensmeter.

- 1 Selecteer **UP** of **DOWN** om de prestatiewidget weer te geven.
- 2 Selecteer **START** om door de prestatiemetingen te bladeren.

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 39](#)) voor meer informatie.

OPMERKING: Als een prestatiemelding een nieuwe FTP meldt, kunt u **Accepteer** selecteren om de nieuwe FTP op te slaan of **Weiger** om uw huidige FTP te behouden ([Prestatiemeldingen uitschakelen, pagina 14](#)).

Een FTP-test uitvoeren

Voordat u een test kunt doen om uw Functional Threshold Power (FTP) te bepalen, moet u een hartslagmeter om de borst en een vermogensmeter met uw toestel koppelen ([ANT+ sensors koppelen, pagina 24](#)) en moet u uw geschat VO2 max. verkrijgen ([Over VO2 max. indicaties, pagina 15](#)).

OPMERKING: De FTP-test is een veeleisende workout van ongeveer 30 minuten. Kies een praktische en doorgaans vlakke fietsroute waarop u snelheid geleidelijk kunt opvoeren, zoals in een tijdrit.

- 1 Selecteer op de wijzerplaat **START**.
- 2 Selecteer een fietsactiviteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > FTP-test**.
- 5 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.

- 6 Na de begeleide test doorloopt u de cooldown, stopt u de timer en slaat u de activiteit op.
Uw FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleuren balk.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Accepteer** om de nieuwe FTP-waarde op te slaan.
 - Selecteer **Weiger** om uw huidige FTP-waarde te behouden.

Slimme functies

Uw smartphone koppelen met uw toestel

Om gebruik te maken van de connected functies van het Forerunner toestel moet het rechtsreeks via de Garmin Connect app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.

- 1 U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw telefoon installeren en openen.
- 2 Houd uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van uw toestel.
- 3 Selecteer **LIGHT** om het toestel in te schakelen.
De eerste keer dat u het toestel inschakelt, is de koppelmodus ingeschakeld.
TIP: U kunt **LIGHT** ingedrukt houden en  selecteren om handmatig naar de koppelmodus te gaan.
- 4 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
 - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u reeds een toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect app, selecteert u in het menu  of  **Garmin toestellen > Voeg toestel toe**, en volgt u de instructies op het scherm.

Tips voor bestaande Garmin Connect gebruikers

- 1 Selecteer op de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Garmin toestellen > Voeg toestel toe**.

Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u het Forerunner toestel koppelen met een compatibel mobiel toestel ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 18](#)).

- 1 Houd  ingedrukt in de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Instellingen > Telefoon > Smartphone meldingen > Status > Aan**.
- 3 Selecteer **Tijdens activiteit**.
- 4 Selecteer een meldingsvoorkeur.
- 5 Selecteer een geluidsvoorkeur.
- 6 Selecteer **Niet tijdens activiteit**.
- 7 Selecteer een meldingsvoorkeur.
- 8 Selecteer een geluidsvoorkeur.
- 9 Selecteer **Time-out**.
- 10 Selecteer hoe lang de waarschuwing voor een nieuwe melding op het scherm wordt weergegeven.

Meldingen weergeven

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

Audiomeldingen afspelen op uw smartphone

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

U kunt de Garmin Connect app zodanig instellen dat er tijdens het fietsen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld op uw smartphone. Audiomeldingen vermelden het rondenummer en de rondetijd, navigatie- en vermogensgegevens, het tempo of de snelheid, en de hartslaggegevens. Tijdens een audiomelding dempt de Garmin Connect 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 app.

- 1 Selecteer op de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Garmin toestellen**.
- 3 Selecteer uw toestel.
- 4 Selecteer **Toestelinstellingen > Audiomeldingen**.

Meldingen beheren

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

Selecteer een optie:

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

De Bluetooth smartphone-verbinding uitschakelen

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer  om de Bluetooth smartphone-verbinding op uw Forerunner toestel uit te schakelen.
Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw mobiele toestel om draadloze Bluetooth technologie uit te schakelen op uw mobiele toestel.

Smartphone-verbindingswaarschuwingen in- en uitschakelen

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

OPMERKING: Smartphone-verbindingswaarschuwingen zijn standaard uitgeschakeld.

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Telefoon > Waarschuwingen**.

Een verloren mobiel toestel lokaliseren

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

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer .
Het Forerunner toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde mobiele toestel. U hoort een waarschuwing op uw mobiele toestel en de signaalsterkte van Bluetooth wordt weergegeven op het Forerunner toestelscherm. De Bluetooth signaalsterkte wordt hoger naarmate u dichterbij uw mobiele toestel komt.
- 3 Selecteer **BACK** 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.

ABC: Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer.

Wissel tijdzones af: Geeft het huidige tijdstip van de dag in extra tijdzones weer.

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

Calorieën: Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.

Kompas: Geeft een elektronisch kompas weer.

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

Honden volgen: Geeft de locatie-informatie van uw hond weer als u een compatibel hondenvolgtoestel hebt gekoppeld met uw Forerunner toestel.

Verdiepingen omhoog: Volgt het aantal verdiepingen dat u hebt geklommen en uw vorderingen bij het bereiken van uw doel.

Golf: Geeft uw golfgegevens weer voor uw laatste ronde.

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

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.

inReach® bedieningselementen: Hiermee kunt u berichten verzenden op uw gekoppelde inReach toestel.

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

Laatste sport: Toont een kort overzicht van uw laatste vastgelegde sport.

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

Mijn dag: Geeft een dynamisch overzicht van uw activiteiten van vandaag. Hierin staan uw getimede activiteiten, minuten intensieve training, opgelopen trappen, stappentelling, verbrande calorieën en meer.

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

Prestaties: Geeft uw huidige trainingsstatus, trainingslast, VO2 max, schatting, hersteltijd, FTP schatting, lactaatrempel en voorspelde racetijden weer.

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

Stress: Geeft uw huidige stressniveau en een grafiek van uw stressniveau weer. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.

Zonsopgang en -ondergang: Geeft zonsopkomst, zonsondergang en schemering weer.

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

Weer: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

Xero™ boogvizier: Hiermee wordt de laserlocatie-informatie weergegeven als u een Xero boogvizier met uw Forerunner toestel hebt gekoppeld.

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 op de watch face **UP** of **DOWN** om de widgets weer te geven.

Beschikbare widgets zijn onder andere hartslag en activiteiten volgen. De prestatiewidget vereist diverse activiteiten met hartslagmeting en hardloopsessies buiten met GPS.

- Selecteer **START** om meer opties en functies voor een widget weer te geven.

Het bedieningsmenu weergeven

Het bedieningsmenu bevat opties om bijvoorbeeld de modus Niet storen in te schakelen, de knoppen te vergrendelen of het toestel uit te schakelen.

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 19](#)).

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



- 2 Selecteer **UP** of **DOWN** om door de opties te bladeren.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu weergeven, pagina 19](#)).

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

De weerwidget bekijken

Voor de weerwidget is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

- 1 Selecteer **UP** of **DOWN** op de watch face om de weerwidget weer te geven.
- 2 Selecteer **START** om weergegevens per uur te bekijken.
- 3 Selecteer **DOWN** om weergegevens per dag te bekijken.

De muziekbedieningsknoppen gebruiken

Voor muziekbedieningsfuncties is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

- 1 Houd op de watch face **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Selecteer **♪**.
- 3 Selecteer **UP** of **DOWN** om de muziekbedieningsknoppen te gebruiken.

Bluetooth connected functies

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

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

Audiomeldingen: Staat de Garmin Connect app toe statusberichten, zoals mijltussentijden en andere gegevens, en navigatieaanwijzingen af te spelen op uw smartphone tijdens het hardlopen of andere activiteiten.

Bluetooth sensoren: Hiermee kunt u Bluetooth compatibele sensoren koppelen, bijvoorbeeld een hartslagmeter.

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.

GroupTrack: Hiermee kunt u andere connecties in uw groep die LiveTrack gebruiken direct op het scherm en in real-time volgen.

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

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

Telefoonmeldingen: Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw Forerunner 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 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 app en ze draadloos verzenden naar uw toestel.

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 18](#)).

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 20](#)).

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

Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect

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

Een GroupTrack sessie starten

Voordat u een GroupTrack sessie kunt starten, moet u beschikken over een Garmin Connect account, een compatibele smartphone en de Garmin Connect Mobile app.

Deze instructies gelden voor het starten van een GroupTrack sessie met Forerunner toestellen. Als uw connecties andere compatibele toestellen hebben, kunt u deze op de kaart zien. Op de andere toestellen kunnen GroupTrack fietsers mogelijk niet worden weergegeven op de kaart.

- 1 Ga naar buiten en schakel het Forerunner toestel in.
- 2 Koppel uw smartphone met het Forerunner toestel ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 18](#)).
- 3 Houd op het Forerunner toestel  ingedrukt en selecteer **Instellingen > GroupTrack > Toon op kaart** als u de weergave van connecties op het kaartscherm wilt inschakelen.
- 4 Selecteer in het instellingenmenu van de Garmin Connect Mobile app **LiveTrack > GroupTrack**.

5 Als u meerdere compatibele toestellen hebt, selecteert u een toestel voor de GroupTrack sessie.

6 Selecteer **Zichtbaar voor > Alle connecties**.

7 Selecteer **Start LiveTrack**.

8 Start op het Forerunner toestel een activiteit.

9 Blader naar de kaart om uw connecties weer te geven.

TIP: Op de kaart kunt u  ingedrukt houden en Nabije connecties selecteren om de afstand, de richting en het tempo of de snelheid weer te geven van andere connecties in de GroupTrack sessie.

Tips voor GroupTrack sessies

Met de functie GroupTrack kunt u andere connecties in uw groep die LiveTrack gebruiken, direct op het scherm volgen. Alle leden van de groep moeten connecties van u zijn in uw Garmin Connect account.

- Start uw activiteit buiten met GPS.
- Koppel uw Forerunner toestel met uw smartphone via Bluetooth technologie.
- Selecteer in het instellingenmenu van de Garmin Connect app **Connecties** om de lijst met connecties voor uw GroupTrack sessie bij te werken.
- Zorg dat al uw connecties zijn gekoppeld met hun smartphones en start een LiveTrack sessie in de Garmin Connect app.
- Zorg dat al uw connecties binnen bereik zijn (40 km of 25 mijl).
- Blader tijdens een GroupTrack sessie, naar de kaart om uw connecties te bekijken ([Een kaart aan een activiteit toevoegen, pagina 27](#)).

Connect IQ functies

U kunt Connect IQ functies van Garmin en andere leveranciers aan uw horloge toevoegen via de Connect IQ website. 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 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.

Wi-Fi connected functies

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

Software-updates: Uw toestel downloadt en installeert de nieuwste software-update automatisch als er een Wi-Fi verbinding beschikbaar is.

Workouts en trainingsplannen: U kunt workouts en trainingsplannen zoeken en selecteren op de Garmin Connect site. De volgende keer dat uw toestel een Wi-Fi

verbinding heeft, worden de bestanden draadloos naar uw toestel verzonden.

Geschiedenis

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

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

Werken met de geschiedenis

De geschiedenis bevat voorgaande activiteiten die u op het toestel hebt opgeslagen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Details** om extra informatie over de activiteit weer te geven.
 - Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.
 - Selecteer **Intervallen** om een interval te selecteren en extra informatie weer te geven over elk interval.
 - Selecteer **Kaart** om de activiteit op de kaart weer te geven.
 - Selecteer **Training Effect** (*Training Effect, pagina 16*) om het effect van de activiteit op uw aerobe en anaerobe fitness weer te geven.
 - Selecteer **Tijd in zone** (*Tijd in elke hartslagzone weergeven, pagina 21*) om uw tijd in elke hartslagzone weer te geven.
 - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de activiteit weer te geven.
 - Selecteer **Wis** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

Multisportgeschiedenis

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

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 Houd  ingedrukt in de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 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 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis** > **Totalen**.
- 3 Selecteer indien nodig een activiteit.

- 4 Selecteer een optie om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.

De afstandteller gebruiker

De afstandteller houdt automatisch de in totaal afgelegde afstand, het bereikte hoogteverschil en de tijd bij tijdens activiteiten.

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis** > **Totalen** > **Kilometerteller**.
- 3 Selecteer **UP** of **DOWN** om de totalen van de afstandteller weer te geven.

Geschiedenis verwijderen

- 1 Houd  ingedrukt.
 - 2 Selecteer **Geschiedenis** > **Opties**.
 - 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Wis alle activiteiten** om alle activiteiten uit de geschiedenis te verwijderen.
 - Selecteer **Herstel totalen** om alle totalen voor afstand en tijd te herstellen.
- OPMERKING:** Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.
- 4 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**.

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.

Garmin Connect

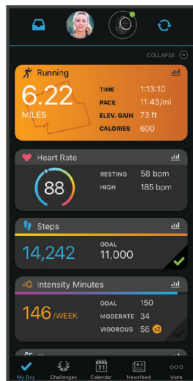
U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloepsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer. Meld u aan voor een gratis account op connect.garmin.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.

Garmin Connect op uw computer gebruiken

De Garmin Express™ toepassing maakt verbinding tussen uw toestel en uw Garmin Connect account met behulp van een computer. U kunt de Garmin Express toepassing gebruiken om uw activiteitgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account en gegevens zoals workouts en trainingsschema's van de Garmin Connect website naar uw toestel te verzenden. U kunt ook software-updates voor uw toestel installeren en uw Connect IQ apps beheren.

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

Navigatie

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

Koersen

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 maken en volgen op uw toestel

- 1 Selecteer op de watch face **START > Navigeer > Koersen > Maak nieuw**.
- 2 Geef een naam op voor de koers en selecteer ✓.
- 3 Selecteer **Voeg locatie toe**.
- 4 Selecteer een optie.
- 5 Herhaal indien nodig de stappen 3 en 4.
- 6 Selecteer **OK > Start koers**.
Navigatie-informatie wordt weergegeven.
- 7 Selecteer **START** om te beginnen met navigeren.

Een koers maken op Garmin Connect

Voordat u een koers kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect](#), pagina 21).

- 1 Selecteer op de Garmin Connect app ≡ of ⋮.
- 2 Selecteer **Training > Koersen > Maak koers**.
- 3 Selecteer een type koers.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Selecteer **OK**.

OPMERKING: U kunt deze workout naar uw toestel verzenden ([Een koers naar uw toestel verzenden](#), pagina 22).

Een koers naar uw toestel verzenden

U kunt een koers die u met de Garmin Connect app hebt gemaakt, naar uw toestel verzenden ([Een koers maken op Garmin Connect](#), pagina 22).

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app, ≡ of ⋮.
- 2 Selecteer **Training > Koersen**.
- 3 Selecteer een koers.
- 4 Selecteer ⋮ > **Verzend naar toestel**.
- 5 Selecteer uw compatibele toestel.
- 6 Volg de instructies op het scherm.

Koersgegevens weergeven

- 1 Selecteer **START > Navigeer > 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.

Uw locatie bewaren

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

OPMERKING: U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen](#), pagina 19).

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Selecteer 9.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw opgeslagen locaties verwijderen

U kunt een opgeslagen locatie verwijderen of de naam en de hoogte- en positiegegevens ervan wijzigen.

- 1 Selecteer op de watch face **START > Navigeer > Opgeslagen locaties**.
- 2 Selecteer een opgeslagen locatie.
- 3 Selecteer een optie om de locatie te bewerken.

Navigeren naar het vertrekpunt van uw laatst opgeslagen activiteit

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

- 1 Selecteer **START > Navigeer > Activiteiten**.
- 2 Selecteer de laatste opgeslagen activiteit.
- 3 Selecteer **Terug naar start**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
 - Selecteer **Rechte lijn** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
- 5 Selecteer **DOWN** om het kompas weer te geven (optioneel). De pijl wijst naar het startpunt.

Een via-punt projecteren

U kunt een nieuwe locatie maken door de afstand en peiling te projecteren vanaf uw huidige locatie naar een nieuwe locatie.

- 1 Selecteer zo nodig **START > Voeg toe > Projec. wayp** om de app voor het projecteren van via-punten aan uw lijst met apps toe te voegen.
- 2 Selecteer **Ja** om de app aan uw lijst met favorieten toe te voegen.
- 3 Selecteer op de watch face **START > Projec. wayp**.
- 4 Selecteer **UP** of **DOWN** om de koers in te stellen.
- 5 Selecteer **START**.
- 6 Selecteer **DOWN** om een meeteenheid te selecteren.
- 7 Selecteer **UP** om de afstand in te voeren.
- 8 Selecteer **START** om de wijzigingen op te slaan.

Het geprojecteerde via-punt wordt opgeslagen onder een standaardnaam.

Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt

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

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



Uw huidige locatie ①, het te volgen spoor ② en uw bestemming ③ worden op de kaart weergegeven.

Navigeren naar een bestemming

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

- 1 Selecteer op de watch face **START > Navigeer**.
- 2 Selecteer een categorie.
- 3 Kies een bestemming door de vragen op het scherm te beantwoorden.
- 4 Selecteer **Ga naar**.
Navigatie-informatie wordt weergegeven.
- 5 Selecteer **START** om te beginnen met navigeren.

Een Man-over-boord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten

U kunt een Man-over-boord-locatie (MOB) opslaan en de navigatie naar dat punt automatisch starten.

TIP: U kunt de functie voor het ingedrukt houden van de knoppen aanpassen om toegang te krijgen tot de MOB-functie (*De sneltoetsen aanpassen, pagina 30*).

Selecteer op de watch face **START > Navigeer > Laatste MOB**.

Navigatie-informatie wordt weergegeven.

Navigeren met Peil en ga

U kunt het toestel op een object in de verte richten, bijvoorbeeld een watertoren, de richting vergrendelen en dan naar het object navigeren.

- 1 Selecteer op de watch face **START > Navigeer > Peil en ga**.
- 2 Wijs met de bovenkant van het horloge naar een object en selecteer **START**.
Navigatie-informatie wordt weergegeven.
- 3 Selecteer **START** om te beginnen met navigeren.

Stoppen met navigeren

- 1 Houd tijdens de activiteit **≡** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie stoppen**.

Kaart

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

- Kaartnavigatie (*Schuiven en zoomen op de kaart, pagina 23*)
- Kaartinstellingen (*Kaartinstellingen, pagina 24*)

Schuiven en zoomen op de kaart

- 1 Selecteer tijdens het navigeren **UP** of **DOWN** om de kaart te bekijken.
- 2 Houd **≡** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Pan/Zoom**.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **START** om te schakelen tussen naar boven en naar beneden schuiven, naar links en naar rechts schuiven, of zoomen.
- Selecteer **UP** en **DOWN** om op de kaart te schuiven of te zoomen.
- Selecteer **BACK** om af te sluiten.

Kaartinstellingen

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

Houd op de watch face  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Kaart**.

Oriëntatie: Hiermee stelt u de oriëntatie van de kaart in.

Selecteer Noord boven om het noorden boven aan de pagina weer te geven. Selecteer Koers boven om uw huidige reisrichting boven aan de pagina weer te geven.

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

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

Navigatie-instellingen

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

Kaartfuncties aanpassen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Navigatie > Gegevensschermen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Kaart** om de kaart in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Begeleid** om een gidspagina in of uit te schakelen waarop de kompasrichting of de koers wordt weergegeven die u tijdens het navigeren moet volgen.
 - Selecteer **Hoogteprofiel** om de hoogtegrafiek in of uit te schakelen.
 - Selecteer een scherm dat u wilt toevoegen, verwijderen of aanpassen.

Koersinstellingen

U kunt het gedrag van de wijzer instellen die wordt weergegeven tijdens het navigeren.

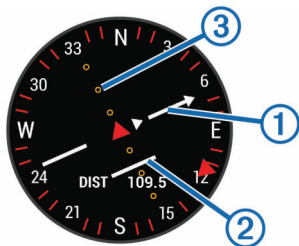
Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Navigatie > Type**.

Peiling: Wijst in de richting van uw bestemming.

Koers: Toont uw relatie tot de koerslijn die naar de bestemming leidt (*Koerswijzer, pagina 24*).

Koerswijzer

De koerswijzer komt het beste van pas als u in een rechte lijn naar uw bestemming navigeert, bijvoorbeeld op het water. Hiermee kunt u terug navigeren naar de koerslijn als u van de koers afwijkt om obstakels of hindernissen te vermijden.



De koerswijzer ① geeft uw relatie aan tot de koerslijn die naar uw bestemming leidt. De koersafwijkingsindicator (CDI) ② geeft

de afwijking (links of rechts) ten opzichte van de koers weer. De stippen ③ geven aan hoe ver u van de koers bent afgeweken.

Een koersindicator instellen

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

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > Navigatie > Koersindicator**.

Navigatiewaarschuwingen instellen

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

1 Houd  ingedrukt.

2 Selecteer **Instellingen > Navigatie > Waarschuwingen**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Afstand tot einddoel** om een waarschuwing in te stellen voor een bepaalde afstand tot uw eindbestemming.
- Selecteer **Bestemming ETE** om een waarschuwing in te stellen voor een resterende geschatte tijd tot u aankomt op uw eindbestemming.
- Selecteer **Uit koers** om een waarschuwing in te stellen voor als u van uw koers afraakt.

4 Selecteer zo nodig **Status** om de waarschuwing in te schakelen.

5 Voer zo nodig een afstand of tijdwaarde in en selecteer ✓.

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  > **Instellingen > Sensors en accessoires** om de ANT+ sensors te beheren.

Tips voor het koppelen van ANT+ accessoires met uw Garmin toestel

- Controleer of het ANT+ accessoire compatibel is met uw Garmin toestel.
- Voordat u het ANT+ accessoire met uw Garmin-toestel koppelt, dient u een afstand van 10 m (33 ft.) ten opzichte van andere ANT+ accessoires in acht te nemen.
- Plaats het Garmin toestel binnen 3 m (10 ft.) van het ANT+ accessoire.
- Nadat u de koppeling tot stand hebt gebracht, herkent het Garmin toestel daarna automatisch het ANT+ accessoire wanneer u het toestel activeert. Het koppelingsproces vindt

automatisch plaats wanneer u het Garmin toestel inschakelt en zorgt ervoor dat de accessoires binnen enkele seconden zijn geactiveerd en klaar zijn voor gebruik.

- Na het koppelen ontvangt het Garmin toestel alleen gegevens van uw eigen accessoires. U kunt dan ook gewoon in de buurt van andere accessoires komen.

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 24](#)).

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 hardloophactiviteit.
- 3 Ga hardlopen.

Kalibratie van de voetsensor

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

Kalibratie van de voetsensor verbeteren

Voordat u het toestel kunt kalibreren, hebt u GPS-signalen nodig en moet u het toestel koppelen met de voetsensor ([ANT+ sensors koppelen, pagina 24](#)).

De voetsensor beschikt over automatische kalibratie, maar u kunt de nauwkeurigheid van de snelheids- en afstandsgegevens verbeteren met een paar hardloopsessies met ingeschakelde GPS.

- 1 Sta buiten 5 minuten stil met goed uitzicht op de lucht.
- 2 Start een hardloophactiviteit.
- 3 Loop 10 minuten hard zonder te stoppen.
- 4 Stop uw activiteit en sla deze op.

De kalibratiewaarde van de voetsensor verandert mogelijk op basis van de vastgelegde gegevens. U hoeft uw voetsensor niet opnieuw te kalibreren tenzij uw hardlooptijl verandert.

Uw voetsensor handmatig kalibreren

Voordat u het toestel kunt kalibreren, moet u het koppelen met de voetsensor ([ANT+ sensors koppelen, pagina 24](#)).

Handmatige kalibratie wordt aanbevolen als u uw kalibratiefactor weet. Als u een voetsensor hebt gekalibreerd met een ander Garmin product, weet u mogelijk uw kalibratiefactor.

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires**.
- 3 Selecteer uw voetsensor.
- 4 Selecteer **Cal. Factor > Stel waarde in**.
- 5 Pas de kalibratiefactor aan:
 - Verhoog de kalibratiefactor als de afstand te kort is.
 - Verlaag de kalibratiefactor als de afstand te lang is.

Snelheid en afstand van voetsensor instellen

Voordat u de snelheid en afstand van de voetsensor kunt kalibreren, moet u het toestel koppelen met de voetsensor ([ANT+ sensors koppelen, pagina 24](#)).

U kunt uw toestel instellen om snelheid en afstand te berekenen met de voetsensorgegevens in plaats van GPS-gegevens.

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires**.
- 3 Selecteer uw voetsensor.
- 4 Selecteer **Snelheid of Afstand**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Binnen** als u met uitgeschakelde GPS traint, meestal binnen.
 - Selecteer **Altijd** als u uw voetsensorgegevens wilt gebruiken ongeacht de GPS-instelling.

Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken

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

- Koppel de sensor met uw toestel ([ANT+ sensors koppelen, pagina 24](#)).
- Stel de wielmaat in ([Wielmaat en omvang, pagina 39](#)).
- Maak een rit ([Een activiteit starten, pagina 1](#)).

Trainen met vermogensmeters

- Ga naar www.garmin.com/intosports voor een lijst met ANT+ sensors die compatibel zijn met uw toestel (zoals Vector™).
- Raadpleeg voor meer informatie de handleiding van uw vermogensmeter.
- Pas uw vermogenszones aan uw doelen en mogelijkheden aan ([Uw vermogenszones instellen, pagina 8](#)).
- Gebruik bereikwaarschuwingen om te worden gewaarschuwd wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt ([Een waarschuwing instellen, pagina 27](#)).
- Pas de vermogensgegevensvelden aan ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 26](#)).

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 24](#)). U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 26](#)). 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 34](#)).

tempe

De tempe is een draadloze ANT+ temperatuursensor. U kunt de sensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht en zo een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens vormt. U moet de tempe met uw toestel koppelen om temperatuurgegevens van de tempe te kunnen weergeven.

Uw toestel aanpassen

Uw lijst met activiteiten aanpassen

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer een activiteit om de instellingen aan te passen, de activiteit als favoriet in te stellen, de volgorde van weergave te wijzigen en meer.
 - Selecteer **Voeg apps toe** om meer activiteiten toe te voegen of aangepaste activiteiten te maken.

De widgetlijst aanpassen

U kunt de volgorde van widgets in de widgetlijst wijzigen, widgets verwijderen en nieuwe widgets toevoegen.

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Widgets**.
- 3 Selecteer een widget.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Sorteer** om de locatie van de widget in de widgetlijst te wijzigen.
 - Selecteer **Verwijder** om de widget uit de widgetlijst te verwijderen.
- 5 Selecteer **Voeg widgets toe**.
- 6 Selecteer een widget.
De widget wordt toegevoegd aan de widgetlijst.

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.

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit en de activiteitinstellingen.

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

3D-snelheid: Berekent uw snelheid via zowel uw hoogtemeting als uw horizontale verplaatsing over de grond ([3D-snelheid en -afstand, pagina 28](#)).

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

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

Automatisch klimmen: Hiermee kan het toestel hoogteverschillen automatisch detecteren met de ingebouwde hoogtemeter.

Auto Lap: Hiermee stelt u de opties in voor de functie Auto Lap® ([Ronden op afstand markeren, pagina 27](#)).

Auto Pause: Hiermee kan het toestel zo worden ingesteld dat de gegevensopslag wordt gestopt zodra u stopt met bewegen of wanneer u onder een bepaalde snelheid komt ([Auto Pause® inschakelen, pagina 28](#)).

Automatische afdaling: Hiermee kan het toestel ski-afdalingen automatisch detecteren met de ingebouwde versnellingsmeter.

Auto Scroll: Hiermee kunt u alle schermen met activiteitsgegevens doorlopen terwijl de timer loopt ([Auto Scroll gebruiken, pagina 28](#)).

Automatisch instellen: Hiermee stelt u in dat uw toestel oefeningensets tijdens een krachttrainingsactiviteit automatisch start en stopt.

Achtergrondkleur: Hiermee stelt u de achtergrondkleur van elke activiteit in op zwart of wit.

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

Gegevensschermen: Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 26](#)).

Bewerk gewicht: Hiermee kan de gebruiker het gewicht toevoegen en bewerken dat wordt gebruikt tijdens een activiteit waarin herhalingen worden geteld.

GPS: Hiermee kan de modus voor de GPS-antenne worden ingesteld. Met de opties GPS + GLONASS of GPS + GALILEO krijgt u betere prestaties in moeilijk omgevingen en kunt u sneller uw positie bepalen ([GPS en andere satellietssystemen, pagina 28](#)). Met de optie UltraTrac worden er minder spoorpunten en sensorgegevens geregistreerd ([UltraTrac, pagina 28](#)).

Vergrendel knoppen: Hiermee vergrendelt u de knoppen tijdens multisportactiviteiten om te voorkomen dat u per ongeluk op een knop drukt.

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 ([De metronoom gebruiken, pagina 7](#)).

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-outinstelling voor de spaarstand in voor de activiteit ([Time-outinstellingen voor de spaarstand, pagina 28](#)).

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

Herhalingsteller: Hiermee kunt u uw herhalingen tellen tijdens een krachttraining.

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

Standaardinstellingen: Hiermee kunt u de activiteitinstellingen opnieuw definiëren.

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

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

Overgangen: Hiermee schakelt u overgangen in voor multisportactiviteiten.

Gegevensschermen aanpassen

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

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 6 Selecteer een gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
 - Selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld te wijzigen.
 - Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.

- Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.

8 Selecteer indien nodig **Voeg nieuw toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.

U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

Een kaart aan een activiteit toevoegen

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

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

Waarschuwingen

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

Gebeurteniswaarschuwing: Een gebeurteniswaarschuwing wordt eenmaal afgegeven. De gebeurtenis is een specifieke waarde. U kunt het toestel bijvoorbeeld instellen om u te waarschuwen wanneer u een bepaalde hoogte bereikt.

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

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

Waarschu- wingsnaam	Waarschu- wingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Aangepast	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een bestaand bericht selecteren of een aangepast bericht maken en een waarschuwingstype selecteren.
Afstand	Terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hoogte	Bereik	U kunt minimale en maximale hoogtewaarden instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie Hartslagzones, pagina 7 en Berekeningen van hartslagzones, pagina 8 .
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Vermogen	Bereik	U kunt het hoge of lage vermogensniveau instellen.
Gevarenzone	Gebeurtenis	U kunt een straal instellen vanaf een opgeslagen locatie.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauses inlassen.

Waarschu- wingsnaam	Waarschu- wingstype	Beschrijving
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.

Een waarschuwing instellen

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

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

Auto Lap

Ronden op afstand markeren

U kunt Auto Lap gebruiken om een ronde bij een bepaalde afstand automatisch te markeren. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een activiteit wilt vergelijken (bijvoorbeeld elke 1 mijl of 5 km).

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Auto Lap**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Auto Lap** om Auto Lap in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Automatische afstand** om de afstand voor elke ronde automatisch in te stellen.

Telkens wanneer u een ronde voltooit, wordt er een bericht weergegeven met de rondetijd. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 29](#)).

U kunt, indien gewenst, de gegevenspagina's aanpassen en extra rondegegevens weergeven ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 26](#)).

De rondewaarschuwing wijzigen

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Auto Lap > Rondewaarschuwing**.
- 6 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.
- 7 Selecteer **Bekijk** (optioneel).

Auto Pause® inschakelen

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

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Auto Pause**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zodra gestopt** als u de timer automatisch wilt laten stoppen als u stopt met bewegen.
 - Selecteer **Aangepast** als u de timer automatisch wilt laten stoppen zodra uw tempo of snelheid onder een bepaalde waarde komt.

Automatisch klimmen inschakelen

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

- 1 Houd  ingedrukt.
 - 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.
 - 3 Selecteer een activiteit.
- OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
 - 5 Selecteer **Automatisch klimmen > Status > Aan**.
 - 6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Hardloopscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens hardlopen.
- Selecteer **Klimscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens klimmen.
- Selecteer **Keer kleuren om** om de schermkleuren om te keren bij wijziging van de modus.
- Selecteer **Verticale snelheid** om de stijgsnelheid over tijd in te stellen.
- Selecteer **Modusschakelaar** om in te stellen hoe snel het toestel van modus wisselt.

3D-snelheid en -afstand

U kunt de 3D-snelheid en -afstand instellen om uw snelheid of afstand te meten via zowel uw hoogtewijziging als uw horizontale verplaatsing over de grond. U kunt deze functie gebruiken tijdens activiteiten zoals skiën, klimmen, navigeren, hiken, hardlopen of fietsen.

Auto Scroll gebruiken

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

- 1 Houd  ingedrukt.

- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.

- 3 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Auto Scroll**.
- 6 Selecteer een weergavesnelheid.

De GPS-instelling wijzigen

Het toestel gebruikt standaard GPS om satellieten te zoeken. Ga voor meer informatie over GPS naar www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **GPS**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Normaal (alleen GPS)** om het standaard GPS-satellietsysteem in te schakelen.
 - Selecteer **GPS + GLONASS** (Russisch satellietsysteem) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.
 - Selecteer **GPS + GALILEO** (satellietsysteem van de Europese Unie) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.
 - Selecteer **UltraTrac** om minder vaak spoorpunten en sensorgegevens vast te leggen (*UltraTrac, pagina 28*).

OPMERKING: Door GPS en een ander satellietsysteem tegelijk te gebruiken, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan wanneer alleen GPS wordt gebruikt. (*GPS en andere satellietsystemen, pagina 28*).

GPS en andere satellietsystemen

De standaard satellietsysteeminstelling is GPS. De opties GPS + GLONASS of GPS + GALILEO bieden betere prestaties in moeilijke omgevingen en u kunt er sneller uw positie mee bepalen. Door GPS en een andere satelliet tegelijk te gebruiken, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan wanneer alleen GPS wordt gebruikt.

UltraTrac

De UltraTrac functie is een GPS-instelling waarmee spoorpunten en sensorgegevens minder vaak worden geregistreerd. Door de UltraTrac functie in te schakelen, wordt de batterijduur verlengd, maar neemt de kwaliteit van de vastgelegde activiteiten af. U kunt de UltraTrac functie gebruiken voor activiteiten die een langere levensduur van de batterij vereisen en waarvoor regelmatige updates van de sensorgegevens minder belangrijk zijn.

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. Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit en de activiteitinstellingen. Selecteer **Time-out spaarstand** om de time-outinstellingen voor de activiteit aan te passen.

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.

Een activiteit of app verwijderen

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Verwijder uit favorieten** als u een activiteit wilt verwijderen uit uw lijst met favorieten.
 - Selecteer **Verwijder** als u de activiteit wilt verwijderen uit de lijst met apps.

GroupTrack instellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **GroupTrack**.

Toon op kaart: Hiermee kunt u connecties weergegeven op het kaartscherm tijdens een GroupTrack sessie.

Activiteitstypen: Hiermee kunt u selecteren welke activiteitstypen op het kaartscherm worden weergegeven tijdens een GroupTrack sessie.

Wijzerplaatinstellingen

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

De watch face aanpassen

U moet eerst een Connect IQ watch face uit de Connect IQ store ([Connect IQ functies](#), pagina 20).

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

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

Systeeminstellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **Systeem**.

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

Tijd: Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen](#), pagina 29).

Schermerverlichting: Hiermee kunt u instellingen van de schermerverlichting wijzigen ([De schermerverlichtingsinstellingen wijzigen](#), pagina 29).

Geluiden: Hiermee kunt u de toestelgeluiden instellen, zoals knoptonen, waarschuwingen en trillingen.

Niet storen: Hiermee schakelt u de modus Niet storen in of uit. Gebruik de optie Slaaptijd om de modus Niet storen automatisch in te schakelen tijdens uw normale slaapuren. U kunt uw normale slaaptijden instellen in uw Garmin Connect account.

Sneltoetsen: Hiermee kunt u snelkoppelingen toewijzen aan knoppen op het toestel ([De sneltoetsen aanpassen](#), pagina 30).

Automatische vergrendeling: Hiermee kunt u de knoppen automatisch vergrendelen om te voorkomen dat de knoppen per ongeluk worden ingedrukt. Gebruik de optie Tijdens activiteit om de knoppen te vergrendelen tijdens een activiteit met tijdsmeting. Gebruik de optie Niet tijdens activit. om de knoppen te vergrendelen wanneer u geen activiteit met tijdsmeting vastlegt.

Eenheden: Hiermee kunt u de op het toestel gebruikte meeteenheden instellen ([De maateenheden wijzigen](#), pagina 30).

Formaat: Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven, het begin van de week en opties voor de geografische positieweergave en datum.

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

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

Standaardinstellingen: Hiermee kunt u gebruikersgegevens en -instellingen herstellen ([Alle standaardinstellingen herstellen](#), pagina 34).

Software-update: Hiermee kunt u via Garmin Express gedownloade software-updates installeren.

Tijdsinstellingen

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

Tijdweergave: Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok, of de militaire notatie in.

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

Tijd: Hiermee kunt u de tijd aanpassen als de functie is ingesteld op de optie Handmatig.

Waarschuwingen: Hiermee kunt u de waarschuwingen per uur, zonsopkomst- en zonsondergangswaarschuwingen zo instellen dat een bepaald aantal minuten of uren vóór de feitelijke zonsopkomst of zonsondergang een waarschuwingssignaal wordt gegeven.

Synchroniseer met GPS: Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren met GPS wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen.

De schermerverlichtingsinstellingen wijzigen

- 1 Houd op de watch face  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Schermerverlichting**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Tijdens activiteit**.
 - Selecteer **Niet tijdens activit.**

- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Knoppen** om de schermverlichting in te schakelen bij het indrukken van knoppen.
 - Selecteer **Waarschuwingen** om de schermverlichting in te schakelen voor waarschuwingen.
 - Selecteer **Beweging** om de schermverlichting in te schakelen als u uw arm optilt en draait om op uw pols te kijken.
 - Selecteer **Time-out** om de tijdsduur in te stellen voordat de schermverlichting wordt uitgeschakeld.
 - Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van de schermverlichting in te stellen.

De sneltoetsen aanpassen

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

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Sneltoetsen**.
- 3 Selecteer de knop of knopcombinatie die u wilt aanpassen.
- 4 Selecteer een functie.

De maateenheden wijzigen

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

- 1 Houd op de wijzerplaat het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Eenheden**.
- 3 Selecteer een type maatsysteem.
- 4 Selecteer een maateenheid.

Klok

De tijd handmatig instellen

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

Een alarm instellen

U kunt maximaal tien verschillende alarmen instellen. U kunt een alarm één keer of met regelmatige tussenpozen laten afgaan.

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klok > Wekker > Voeg alarm toe**.
- 3 Selecteer **Tijd** en voer de alarmtijd in.
- 4 Selecteer **Herhaal** en selecteer wanneer het alarm moet worden herhaald (optioneel).
- 5 Selecteer **Geluiden** en vervolgens een type melding (optioneel).
- 6 Selecteer **Scherfverlichting > Aan** om de schermverlichting in te schakelen bij het alarm.
- 7 Selecteer **Label** en kies een beschrijving voor het alarm (optioneel).

Een alarm verwijderen

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klok > Wekker**.
- 3 Selecteer een alarm.
- 4 Selecteer **Wis**.

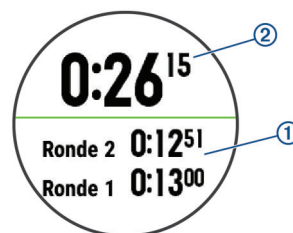
De afteltimer instellen

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klok > Timer**.
- 3 Voer de tijd in.

- 4 Selecteer zo nodig **Start opnieuw > Aan** om de timer automatisch opnieuw te starten als deze is verlopen.
- 5 Selecteer zo nodig **Geluiden** en selecteer vervolgens een type melding.
- 6 Selecteer **Start timer**.

De stopwatch gebruiken

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Stopwatch**.
OPMERKING: U moet dit item mogelijk nog toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 19*).
- 3 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 4 Selecteer  om de rondetimer ① opnieuw te starten.



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

- 5 Selecteer **START** om beide timers te stoppen.
- 6 Selecteer een optie.
- 7 Sla de geregistreerde tijd op als een activiteit in uw geschiedenis (optioneel).

Klokwaarschuwingen instellen

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klok > Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Tot zonsondergang > Status > Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsondergang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
 - Selecteer **Tot zonsopgang > Status > Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsopgang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
 - Selecteer **Per uur > Aan** als u elk uur wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.

De tijd synchroniseren met GPS

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

- 1 Houd op de watch face het  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klok > Synchroniseer met GPS**.
- 3 Wacht totdat het toestel satellieten heeft gevonden (*Satellietsignalen ontvangen, pagina 33*).

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. U moet ook instellen dat de VIRB widget

wordt weergegeven in de widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 26](#)).

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Selecteer op de wijzerplaat van uw Forerunner toestel **UP** of **DOWN** om de VIRB widget weer te geven.
- 3 Wacht totdat het toestel verbinding maakt met uw VIRB camera.
- 4 Selecteer **START**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname te starten.
De opnametijd wordt weergegeven op het Forerunner scherm.
 - Selecteer **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
 - Selecteer **STOP** om een video-opname te stoppen.
 - Selecteer **Maak foto** om een foto te maken.
 - Selecteer **Instellingen** om de video- en foto-instellingen te wijzigen.

Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit

Voordat u de VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *VIRB serie gebruikershandleiding* voor meer informatie. U moet ook instellen dat de VIRB widget wordt weergegeven in de widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 26](#)).

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Selecteer op de watch face van uw Forerunner toestel **UP** of **DOWN** om de VIRB widget weer te geven.
- 3 Wacht totdat het toestel verbinding maakt met uw VIRB camera.
Wanneer de camera is aangesloten, wordt er automatisch een VIRB gegevensscherm toegevoegd aan de activiteiten-apps.
- 4 Selecteer tijdens een activiteit **UP** of **DOWN** om het VIRB gegevensscherm weer te geven.
- 5 Houd **≡** ingedrukt.
- 6 Selecteer **VIRB afstandsbediening**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Als u de camera wilt bedienen met de activiteitstimer, selecteert u **Instellingen > Timer start/stop**.
OPMERKING: De video-opname start en stopt automatisch wanneer u een activiteit start of stopt.
 - Selecteer **Instellingen > Handmatig** als u de camera wilt bedienen met de menuopties.
 - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname handmatig te starten.
De opnametijd wordt weergegeven op het Forerunner scherm.
 - Selecteer **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
 - Selecteer **STOP** om een video-opname handmatig te stoppen.
 - Selecteer **Maak foto** om een foto te maken.

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 Steek het kleine uiteinde van de USB-kabel in de oplaadpoort op het toestel.



- 2 Steek het grote uiteinde van de USB-kabel in een USB-oplaadpoort.
- 3 Laad het toestel volledig op.

Specificaties

Forerunner specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur batterij in watch-modus	Tot 2 weken met activiteiten volgen, smartphonemeldingen en polshartslagmeting
Levensduur batterij in activiteitsmodus	Tot 24 uur in GPS-modus en hartslagmeter bij de pols
Levensduur batterij in UltraTracmodus	Tot 60 uur Tot 50 uur met hartslagmeter bij de pols
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20° tot 60°C (van -4° tot 140°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 45°C (van 32° tot 113°F)
Draadloze frequenties/ protocollen	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie Bluetooth draadloze technologie Wi-Fi draadloze technologie
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM ¹

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)

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

Draadloze frequentie/ draadloos protocol	2,4 GHz bij +1 dBm nominaal
Waterbestendigheid	Zwemmen, 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 zweet of vocht kan corrosie van de elektrische contactpunten veroorzaken als het toestel is aangesloten op een oplader. Corrosie kan opladen en gegevensoverdracht blokkeren.

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

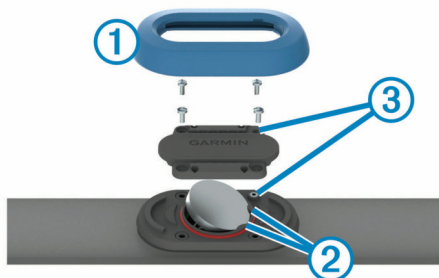
2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

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

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 afdichtring 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.

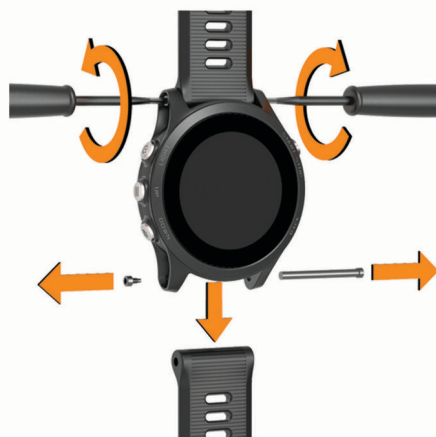
7 Plaats de manchet terug.

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

De banden vervangen

U kunt de banden vervangen door nieuwe Forerunner banden of compatibele QuickFit™ banden.

1 U kunt de penntjes losmaken met de twee schroevendraaiers.



2 Verwijder de penntjes.

3 Selecteer een optie:

- Forerunner banden aanbrengen: Lijn de nieuwe banden uit en vervang de penntjes met de twee schroevendraaiers.
- QuickFit banden aanbrengen, vervang de penntjes en druk de nieuwe banden op hun plaats.



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

OPMERKING: Controleer of de band stevig vastzit. De vergrendeling moet over het penntje van het horloge heen sluiten.

Problemen oplossen

Toestelgegevens weergeven

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

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

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

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

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

Productupdates

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

Garmin Express instellen

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

Meer informatie

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

Activiteiten volgen

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

Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

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

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

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

- Draag het toestel om uw niet-dominante pols.
- Draag het toestel in uw zak wanneer u een wandelwagen of grasmaaier duwt.
- Draag het toestel in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

OPMERKING: Het toestel kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen

De stappentelling op uw Garmin Connect account wordt bijgewerkt wanneer u uw toestel synchroniseert.

- 1 Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect applicatie ([Garmin Connect op uw computer gebruiken](#), pagina 22).
 - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect](#), pagina 20).
- 2 Wacht tot het toestel uw gegevens heeft gesynchroniseerd. Synchronisatie kan enkele minuten duren.

OPMERKING: U kunt uw gegevens niet synchroniseren en uw stappentelling niet bijwerken door het scherm van de Garmin Connect app of de Garmin Connect toepassing te vernieuwen.

Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw toestel gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.).

- Houd geen trapeuningingen vast en sla geen treden over bij het traplopen.
- Bescherm uw toestel in winderige omgevingen met uw mouw of jas. Sterke windvlagen kunnen namelijk foutieve metingen veroorzaken.

Mijn minuten intensieve training knipperen

Als u traint op een bepaald intensiteitsniveau en u uw doel van een bepaald aantal minuten intensieve training haalt, knipperen de minuten intensieve training.

Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.

Satellietsignalen ontvangen

Het toestel dient mogelijk vrij zicht op de satellieten te hebben om satellietsignalen te kunnen ontvangen. De tijd en datum worden automatisch ingesteld op basis van uw GPS-positie.

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

- 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 app op uw Bluetooth smartphone.
 - Verbind uw toestel met uw Garmin Connect account via een Wi-Fi draadloos netwerk.

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

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

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Ja** om het toestel uit te schakelen.
- 3 Houd  ingedrukt en druk op  om het toestel in te schakelen.
- 4 Selecteer **Ja**.

Alle standaardinstellingen herstellen

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

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Standaardinstellingen** > **Ja**.

De software bijwerken via Garmin Express

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

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

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

Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

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

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Schuif omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer **START**.
- 3 Schuif omlaag naar het op een na laatste item in de lijst en selecteer **START**.
- 4 Selecteer **START**.
- 5 Selecteer uw taal.

Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?

Het Forerunner is compatibel met smartphones met Bluetooth draadloze technologie.

Ga naar www.garmin.com/ble voor informatie over compatibiliteit.

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel

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

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

De levensduur van de batterij verlengen

U kunt verschillende acties ondernemen om de levensduur van de batterij te verlengen.

- Hiermee kunt u de time-out voor schermverlichting verlengen ([De schermverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 29](#)).
- Verminder de helderheid van de schermverlichting.
- Gebruik UltraTrac GPS-modus voor uw activiteit ([UltraTrac, pagina 28](#)).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u niet gebruikmaakt van connected functies ([Bluetooth connected functies, pagina 19](#)).
- Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u deze later hervatten ([Een activiteit stoppen, pagina 2](#)).
- Schakel activiteiten volgen uit ([Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 9](#)).
- Gebruik een watch face die niet elke seconde wordt bijgewerkt.
Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer ([De watch face aanpassen, pagina 29](#)).
- Beperk de smartphone-meldingen die op het toestel worden weergegeven ([Meldingen beheren, pagina 18](#)).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen ([Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen, pagina 10](#)).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([De polshartslagmeter uitschakelen, pagina 11](#)).

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

De temperatuurmeting is niet nauwkeurig

Uw lichaamstemperatuur is van invloed op de temperatuurmeting van de interne temperatuursensor. Voor de meest nauwkeurige temperatuurmeting dient u het horloge van uw pols te verwijderen en ongeveer 20 tot 30 minuten te wachten.

U kunt ook een optionele externe temperatuursensor gebruiken voor een nauwkeurige meting van de omgevingstemperatuur wanneer u het horloge draagt.

Hoe kan ik ANT+ sensors handmatig koppelen?

U kunt de toestelinstellingen gebruiken om ANT+ sensors handmatig te koppelen. Wanneer u voor de eerste keer een sensor via de ANT+ draadloze technologie met uw toestel wilt verbinden, moet u het toestel en de sensor eerst koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt het toestel automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

- 1 Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere ANT+ sensors vandaan bent tijdens het koppelen.
- 2 Als u een hartslagmeter wilt koppelen, doet u eerst de hartslagmeter om.
De hartslagmeter kan pas gegevens verzenden of ontvangen als u deze hebt omgedaan.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek alles**.
 - Selecteer uw type sensor.

Als de sensor is gekoppeld met uw toestel, wordt er een bericht weergegeven. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevenspagina's of in een aangepast gegevensveld.

Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn horloge?

Dit toestel is compatibel met sommige Bluetooth sensoren. Wanneer u voor de eerste keer een sensor met uw Garmin toestel verbindt, moet u het toestel en de sensor koppelen. Nadat de koppeling is voltooid, maakt het toestel automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek alles**.
 - Selecteer uw type sensor.

U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen](#), pagina 26).

Appendix

Gegevensvelden

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

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

Achter: De achterste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

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

Afstand per slag: Zwemmen. De afstand die u per slag hebt afgelegd.

Afstand per slag: Roeisporten. De afstand die u per slag hebt afgelegd.

Afstand tot volgende: De resterende afstand tot het volgende waypoint op uw route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

Balans: De huidige vermogensbalans links/rechts.

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

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

Barometerdruk: De actuele, gekalibreerde druk.

Batterijniveau: De resterende batterijvoeding.

Bestemmingslocatie: De positie van uw eindbestemming.

Bestemmingswaypoint: Het laatste punt op de route naar de bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

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

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

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

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

Daling laatste ronde: De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide ronde.

Daling ronde: De verticale afstand van de daling voor de huidige ronde.

Di2 batterij: De resterende batterijspanning van een Di2 sensor.

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

ETA: Het geschatte tijdstip waarop u de eindbestemming zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van de bestemming). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

ETA bij volgende: Het geschatte tijdstip waarop u het volgende waypoint op de route zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van het waypoint). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

ETE: De tijd die u naar verwachting nodig hebt om de eindbestemming te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

Gem. GCT balans: De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie.

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

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

Gem. snelheid totaal: De totale gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit, op basis van de snelheid wanneer u zich verplaatst en stilstand.

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

Gem. temp. 500m: Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.

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

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

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

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

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

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

Gem GCT: Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.

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

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

Gemiddelde 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 bewogen snelheid: De gemiddelde snelheid wanneer u zich verplaatst voor de huidige activiteit.

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

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

Gemiddelde daling: De gemiddelde verticale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

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 rondetijd: De gemiddelde rondetijd voor 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 stijging: De gemiddelde verticale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Gemiddelde Swolf: De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan ([Zwemtermen, pagina 3](#)). Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter.

Gemiddelde VF rechts: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

Gemiddeld tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

Gemiddeld vermogen: Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Gem VF L.: De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

Glijhoek: De hoek van de horizontale afgelegde afstand in verhouding tot de wijziging in verticale afstand.

Glijhoek tot bestemming: De glijhoek die nodig is om van uw huidige positie af te dalen naar de hoogte van uw bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

GPS: De sterkte van het signaal van de GPS-satelliet.

GPS-hoogte: De hoogte van uw huidige locatie op basis van GPS.

GPS-koers: De richting waar u naartoe gaat op basis van GPS.

Gradiënt: De berekening van de stijging over de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 ft (3 m.) stijgt na elke 200 ft (60 m.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.

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.

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

Int. Swolf: De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.

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

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

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

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

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

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

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

Interval maximum HS: De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.

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

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

Interval slagtype: Het huidige slagtype voor het interval.

Intervaltempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

Intervaltijd: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Koers: De richting van uw beginlocatie naar een bestemming. De koers kan worden weergegeven als een geplande of ingestelde route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Koers: De richting waarin u zich verplaatst.

Kompaskoers: De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.

L. rnd slagsnelh.: Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide ronde.

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

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

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

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

Laatste ronde slagen: Roeisporten. Het totale aantal slagen voor 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.

Lengte/Breedte: De huidige positie in lengte- en breedtegraad ongeacht de geselecteerde instelling voor de positieweergave.

Locatie: De huidige positie met de geselecteerde instelling voor de positieweergave.

L ronde slagsnlh.: Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.

Max. 24 uur: De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.

Max. daling: De maximale daalsnelheid in meter per minuut of voeten per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Max. hoogte: Het hoogst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Max. stijging: De maximale stijgsnelheid in voet per minuut of meter per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Maximumsnelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

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

Max verm.: Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Min. 24 uur: De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.

Min. hoogte: Het laagst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

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

Nautische afstand: De afstand afgelegd in nautische meters of nautische voeten.

Nautische snelheid: De huidige snelheid in knopen.

Nog te gaan: De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

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

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

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

Peiling: De richting vanaf uw huidige locatie naar een bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Plaatselijke luchtdruk: De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.

PMO: Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend.

Prestatieomstandigheden: 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 de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkraft uitoefent.

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

Rnd GCT: Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ronde GCT balans: De gemiddelde grondcontacttijd-balans 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 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 slagen: Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.

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

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

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

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Ronde staplengte: De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.

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 vert. osc.: De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige ronde.

- Ronde verticale verhouding:** De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige ronde.
- Ronde VF links:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
- Ronde VF rechts:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
- Rusttijd:** De timer voor de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).
- Slagen:** Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.
- Slagen:** Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.
- Slagen laatste baan:** Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.
- Slagsn. l. baan:** Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.
- Slagsnelheid:** Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).
- Slagsnelheid:** Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).
- Slagtype laatste baan:** Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.
- Snelheid:** De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.
- Spierzuurstofverzadiging %:** Het geschatte percentage verzadiging spierzuurstof voor de huidige activiteit.
- Staplengte:** De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.
- Stijg. rnd:** De verticale afstand van de stijging van de huidige ronde.
- Stijging laatste ronde:** De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide ronde.
- Swolf laatste baan:** De swolf-score voor de laatste voltooide baan.
- TE anaeroob:** De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.
- Tem. 500m l. ron.:** Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de laatste ronde.
- Temp. 500m ronde:** Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.
- Temperatuur:** De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. U kunt een tempe sensor koppelen met uw toestel voor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens.
- 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 tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).
- Tijd bewogen:** De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
- Tijd gestopt:** De totale tijd die u hebt stilgestaan voor de huidige activiteit.
- Tijd in zone:** De tijd verstreken in elke hartslag- of vermogenszone.
- Tijd 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 tot volgende:** De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende waypoint op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- Tijd zit.:** 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 huidige tijd van de afteltimer.
- Totaal hemoglobine:** Het geschatte totaal spierzuurstof voor de huidige activiteit.
- Totale daling:** De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
- Totale stijging:** De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
- Tp 500 m:** Het huidige roeitempo per 500 meter.
- Training effect aerobic:** De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.
- TSS:** De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.
- Uit koers:** De afstand naar links of rechts die u van uw oorspronkelijke koers bent afgeweken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- V. snelh. tot doel:** De stijg- of daalsnelheid naar een vooraf bepaalde hoogte. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- V afst tot bestem.:** De afstand die u stijgt tussen uw huidige positie en de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- Verm. r.:** Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
- Vermogen:** Het huidige uitgangsvermogen in watt.
- Vermogen l. ronde:** Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
- Vermogen per gewicht:** Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.
- Vermogenszone:** Het huidige uitgangsvermogensbereik (1–7), gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
- Versnell.:** De voorste en achterste fietsversnellingen van een versnellingspositiesensor.
- Versnellingscombo:** De huidige versnellingscombinatie van een versnellingspositiesensor.
- Versnellingsratio:** Het aantal tanden op de voorste en achterste fietsversnellingen, zoals gedetecteerd door een versnellingspositiesensor.
- 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 snelheid:** De stijg- of daalsnelheid over tijd.
- Verticale verhouding:** De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.
- VF links:** De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
- VF rechts:** De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
- VMG:** De snelheid waarmee u een bestemming langs uw route nadert. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- Volgend waypoint:** Het volgende punt op de route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
- Voor:** De voorste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.
- Zon onder:** Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.

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

Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

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

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

FTP-waarden

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

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

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

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

Wielmaat en omvang

Uw snelheidsensor detecteert automatisch uw wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. Dit is geen volledige lijst. U kunt ook de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 (tubulair)	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C (tubulair)	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Symbooldefinities

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

	Wisselstroom. Het toestel is geschikt voor wisselstroom.
	Gelijkstroom. Het toestel is alleen geschikt voor gelijkstroom.
	Zekering. Geeft informatie over of locatie van de zekering aan.
	WEEE-symbool voor weggoaien en recycling. Het WEEE-symbool is toegevoegd op het product in overeenstemming met de EU-richtlijn 2012/19/EU met betrekking tot Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). Hiermee wordt het onjuist afdanken van dit product ontmoedigd en het hergebruiken en recyclen bevorderd.

Index

A

accessoires **24, 25, 33, 35**
activiteiten **1, 2, 26, 29**
 aangepaste **2, 3, 22, 26**
 opslaan **2**
 starten **1, 23**
activiteiten opslaan **1, 2, 11**
activiteiten volgen **8, 9**
afstand **28**
 waarschuwingen **24, 27**
afstandteller **4, 21**
afteltimer **30**
agenda **5**
alarmen **27, 30**
ANT+ sensoren, koppelen **24**
ANT+ sensors **24, 25**
 koppelen **24**
ANT+ sensors koppelen **24**
applicaties **19, 20**
 smartphone **18**
Auto Lap **27**
Auto Pause **18**
auto scroll **28**
automatisch klimmen **28**

B

banden **32**
banen **3, 22**
batterij
 maximaliseren **18, 28, 34**
 opladen **31**
 vervangen **32**
bedieningsmenu **19**
Bluetooth technologie **1, 18, 19, 34**

C

cadans **7, 12, 13**
 sensors **25**
 waarschuwingen **27**
calorie, waarschuwingen **27**
Connect IQ **20**
coördinaten **23**

D

de batterij vervangen **32**
doel **6**
doelstellingen **6**
dogleg **4**

E

een shot meten **4**
ervaren sporter **8**
extra scherm **7**

F

favorieten **26**
fietsensors **25**
fitness **16**

G

Galileo **28**
Garmin Connect **5, 18–22**
 gegevens opslaan **22**
Garmin Express **20, 33**
 software bijwerken **33**
gebruikersgegevens, verwijderen **21**
gebruikersprofiel **7**
gegevens
 delen **7**
 opslaan **12, 21, 22**
 overbrengen **21, 22**
 pagina's **26**
 uploaden **20**
gegevens delen **7**
gegevens uploaden **20**
gegevensvelden **20**
geschiedenis **11, 21**
 naar de computer verzenden **21, 22**

verwijderen **21**
gezondheidsstatistieken **9**
GLONASS **28, 29**
GPS **1, 28, 29**
 instellingen **28**
 signaal **33**
green-weergave, pinlocatie **4**
grondcontacttijd **13**
grootte van bad **11**
GroupTrack **20, 29**

H

hardlooptdynamiek **12–14**
hartslag **1, 10**
 meter **10–12, 14, 15, 32**
 sensors koppelen **10**
 waarschuwingen **10, 27**
 zones **7, 8, 14, 21**
herstel **14, 15**
het toestel herstellen **34**
hoofdmenu, aanpassen **26**
horlogemodus **28**

I

indoortraining **2, 25**
instellingen **9, 24, 26, 29, 30, 34**
intervallen **3**
 workouts **5**

J

jumpmaster **4**

K

kaart **24**
kaarten **24, 27**
 bladeren **23**
 navigeren **23**
klok **1, 30**
knoppen **1, 19, 29, 30, 32**
koersen **22, 24**
 afspelen **4**
 laden **22**
 maken **22**
 selecteren **4**
koersinstelling **24**
kompas **24**
 instellingen **24**
koppelen **18**
 ANT+ sensoren **24**
 ANT+ sensors **10, 35**
 Bluetooth sensoren **35**
 smartphone **18, 34**

L

lactaatdrempel **14, 17**
layup **4**
LiveTrack **20**
locaties **23**
 opslaan **22**
 verwijderen **23**
 wijzigen **23**
loopband **2**

M

maateenheden **4, 30**
man overboord (MOB) **23**
meldingen **18**
menstruatiecyclus **9**
menu **1**
metronoom **7**
minuten intensieve training **9, 33**
MOB **23**
multisport **2, 3, 21**
muziekbediening **19**

N

navigatie **22, 24, 27**
 Peil en ga **23**
 stoppen **23**
 terug naar start **23**

O

oefeningen **3**
opladen **31**

P

Peil en ga **23**
persoonlijke records **7**
 verwijderen **7**
pictogrammen **1**
prestatieconditie **1, 14, 16, 17**
problemen oplossen **10–12, 14, 18, 33, 34**
profielen **1**
 activiteit **1, 2**
 gebruiker **7**

R

racen **6**
raceprognose **14**
ronden **1**
routes **23**

S

satellietsignalen **28, 33**
scherm **29**
schermverlichting **1, 29**
scorekaart **4**
segmenten **6**
skiën
 alpine **3**
 snowboarden **3**
slaapmodus **9**
slagen **3**
smartphone **18, 20, 34**
 applicaties **19, 20**
 apps **18**
 koppelen **18, 34**
snelheid **28**
snelheids- en cadanssensoren **25**
snelkoppelingen **19**
snowboarden **3**
software
 bijwerken **20, 33, 34**
 licentie **33**
 versie **33**
specificaties **31**
sporen **23**
staplengte **12, 13**
statistieken **5**
stopwatch **30**
stressniveau **14**
stressscore **16**
swing-analyse **4**
swolfscore **3**
systeeminstellingen **29**

T

taal **29**
tempe **25, 34**
temperatuur **25, 34**
terug naar start, navigatie **23**
tijd **30**
 instellingen **29**
 waarschuwingen **27**
 zones en notaties **29**
tijden voor zonsopkomst en zonsondergang **30**
tijdzones **30**
timer **1, 2, 11, 21**
 afteltimer **30**
toestel aanpassen **19, 26, 30**
toestel schoonmaken **11, 12, 32**
toestel-id **33**
tonen **7, 30**
TracBack **2, 23**
training **1, 5, 6, 19**
 plannen **5**
Training Effect **14, 16**
trainingen **3**
trainingsbelasting **14, 16**
trainingsstatus **14, 15**
triathlontraining **2, 3**

U

UltraTrac **28**
updates, software **20, 34**
USB **34**
 loskoppelen **21**

V

verbinden **18**
vermogen (kracht) **14**
 meters **17, 25, 39**
 waarschuwingen **27**
 zones **8**
verticale oscillatie **12–14**
verticale ratio **12–14**
verwijderen
 alle gebruikersgegevens **21, 34**
 geschiedenis **21**
 persoonlijke records **7**
via-punten, projecteren **23**
VIRB afstandsbediening **30, 31**
Virtual Partner **6**
VO2 max. **14–16, 39**
voetsensor **25**
voorspelde finishtijd **16**

W

waarschuwingen **24, 27, 30**
 hartslag **10**
watch faces **29**
weer **19**
Wi-Fi **34**
 verbinden **20**
widgets **10, 18–20**
wielmaten **39**
wijzerplaten **20, 29**
workouts **5**
 laden **5**

Z

zones
 hartslag **7, 8**
 tijd **30**
 voeding **8**
zwemmen **3, 11, 12**

