

# MARQ® COMMANDER

---

## Gebruikershandleiding

© 2019 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

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

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® en Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Di2™ is een handelsmerk van Shimano, Inc. Shimano® is een gedeponeerd handelsmerk van Shimano, Inc. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. voor het gebruik waarvan Apple Inc. een licentie heeft verkregen. Op de Spotify® software zijn licenties van derden van toepassing, die u hier kunt vinden: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA en Strava™ zijn handelsmerken van Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peakware, 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. Zwift™ is een geregistreerd handelsmerk van Zwift Inc. Andere handelsmerken en merknamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

# Inhoudsopgave

## Inleiding..... 1

|                                            |   |
|--------------------------------------------|---|
| Overzicht.....                             | 1 |
| Het bedieningsmenu weergeven.....          | 2 |
| De modus Nachtwoergave inschakelen.....    | 2 |
| Stealth-modus inschakelen.....             | 2 |
| Widgets weergeven.....                     | 2 |
| Het toestel opladen.....                   | 3 |
| Uw smartphone koppelen met uw toestel..... | 3 |
| Productupdates.....                        | 4 |
| Garmin Express instellen.....              | 4 |

## Jumpmaster..... 4

|                                                        |   |
|--------------------------------------------------------|---|
| Een sprong plannen.....                                | 4 |
| Sprongtypen.....                                       | 4 |
| Spronginformatie invoeren.....                         | 5 |
| Windgegevens invoeren voor HAHO- en HALO-sprongen..... | 5 |
| Windgegevens herstellen.....                           | 5 |
| Windgegevens invoeren voor een statische sprong.....   | 5 |
| Constante-instellingen.....                            | 6 |

## Activiteiten en apps..... 6

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Een activiteit starten.....                            | 6  |
| Tips voor het vastleggen van activiteiten.....         | 6  |
| De vermogensmodus wijzigen.....                        | 7  |
| Een activiteit stoppen.....                            | 7  |
| Een activiteit evalueren.....                          | 7  |
| Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen..... | 8  |
| Een aangepaste activiteit maken.....                   | 8  |
| Binnenactiviteiten.....                                | 8  |
| Virtueel hardlopen.....                                | 9  |
| De loopbandafstand kalibreren.....                     | 9  |
| Een krachttraining vastleggen.....                     | 9  |
| Een indoortrainer gebruiken.....                       | 10 |
| Buitenactiviteiten.....                                | 10 |
| Hardlopen op de baan.....                              | 10 |
| Tips voor het registreren van een hardloopsessie.....  | 11 |
| Een activiteit voor obstakelraces vastleggen.....      | 11 |

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Een ultra run-activiteit vastleggen....                                  | 11 |
| Uw afdalingen weergeven.....                                             | 11 |
| Een off-piste ski- of snowboardactiviteit registreren.....               | 12 |
| Vermogensgegevens voor langlaufen.....                                   | 12 |
| Vissen.....                                                              | 12 |
| De metronoom gebruiken.....                                              | 13 |
| Audiomeldingen afspelen tijdens een activiteit.....                      | 13 |
| Multisport.....                                                          | 13 |
| Een multisportactiviteit maken.....                                      | 14 |
| Tips voor triatlontraining en het gebruik van multisportactiviteiten.... | 14 |
| Zwemmen.....                                                             | 14 |
| Zwemtermen.....                                                          | 14 |
| Slagtypen.....                                                           | 15 |
| Tips voor zwemactiviteiten.....                                          | 15 |
| Automatische ruststand en handmatige ruststand.....                      | 15 |
| Training met het trainingslog.....                                       | 16 |
| Polshartslagmeting uitschakelen tijdens zwemmen.....                     | 16 |
| Golfen.....                                                              | 16 |
| Golfen.....                                                              | 16 |
| Hole-informatie.....                                                     | 17 |
| Grote cijfers.....                                                       | 18 |
| Afstand meten met Knop-targeting.....                                    | 18 |
| Holes wijzigen.....                                                      | 18 |
| De green wijzigen.....                                                   | 18 |
| De vlag verplaatsen.....                                                 | 19 |
| Gemeten slagen weergeven.....                                            | 19 |
| Een slag handmatig meten.....                                            | 19 |
| Layup- en dogleg-afstanden weergeven.....                                | 19 |
| Aangepaste doelen opslaan.....                                           | 20 |
| Score bijhouden.....                                                     | 20 |
| Een score bijwerken.....                                                 | 20 |
| De scoringsmethode instellen.....                                        | 20 |
| Uw handicap instellen.....                                               | 21 |
| Statistieken bijhouden inschakelen.....                                  | 21 |
| TruSwing™.....                                                           | 21 |
| De golfafstandteller gebruiken.....                                      | 21 |
| PlaysLike-afstand bekijken.....                                          | 22 |
| De richting naar de pinlocatie bekijken.....                             | 22 |

|                                               |           |                                       |           |
|-----------------------------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|
| Clubstatistieken weergeven .....              | 22        | Uw Garmin Pay portemonnee             |           |
| Klimsporten .....                             | 23        | instellen .....                       | 33        |
| Een indoor klimactiviteit                     |           | Een aankoop betalen via uw horloge... | 33        |
| vastleggen .....                              | 23        | Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay |           |
| Een boulderactiviteit registreren .....       | 24        | portemonnee .....                     | 34        |
|                                               |           | Uw Garmin Pay kaarten beheren .....   | 34        |
| <b>Connected functies .....</b>               | <b>24</b> | Uw Garmin Pay pincode wijzigen .....  | 34        |
| Bluetooth meldingen inschakelen .....         | 25        | <b>Muziek .....</b>                   | <b>34</b> |
| Meldingen weergeven .....                     | 25        | Verbinding maken met een externe      |           |
| Een inkomende oproep ontvangen ..             | 25        | provider .....                        | 34        |
| Een sms-bericht beantwoorden .....            | 26        | Audiocontent van een externe provider |           |
| Meldingen beheren .....                       | 26        | downloaden .....                      | 35        |
| De Bluetooth telefoon-verbinding              |           | Audio-inhoud downloaden van           |           |
| uitschakelen .....                            | 26        | Spotify® .....                        | 35        |
| Smartphone-                                   |           | De muziekprovider wijzigen .....      | 35        |
| verbindingswaarschuwingen in- en              |           | Loskoppelen van een externe           |           |
| uitschakelen .....                            | 26        | provider .....                        | 35        |
| Een verloren mobiel toestel                   |           | Persoonlijke audiocontent             |           |
| lokaliseren .....                             | 26        | downloaden .....                      | 36        |
| Wi-Fi Connectiviteitsfuncties .....           | 27        | Luisteren naar muziek .....           | 36        |
| Verbinding maken met een Wi-Fi                |           | Bediening voor afspelen van muziek... | 36        |
| netwerk .....                                 | 27        | Een Bluetooth hoofdtelefoon           |           |
| Telefoon-apps en                              |           | aansluiten .....                      | 37        |
| computertoepassingen .....                    | 27        | De audiomodus wijzigen .....          | 37        |
| Garmin Connect .....                          | 28        | <b>Hartslagmeetfuncties .....</b>     | <b>37</b> |
| De Garmin Connect app                         |           | Hartslagmeter aan de pols .....       | 37        |
| gebruiken .....                               | 28        | De watch dragen .....                 | 37        |
| Garmin Connect op uw computer                 |           | Tips voor onregelmatige               |           |
| gebruiken .....                               | 29        | hartslaggegevens .....                | 38        |
| Connect IQ functies .....                     | 29        | De hartslagwidget gebruiken .....     | 38        |
| Connect IQ functies                           |           | Hartslaggegevens verzenden .....      | 39        |
| downloaden .....                              | 29        | Hartslaggegevens tijdens een          |           |
| Connect IQ functies downloaden via            |           | activiteit verzenden .....            | 39        |
| uw computer .....                             | 30        | Abnormale-hartslagwaarschuwingen      |           |
| Garmin Explore™ .....                         | 30        | instellen .....                       | 39        |
| Garmin Golf™ app .....                        | 30        | De polshartslagmeter                  |           |
|                                               |           | uitschakelen .....                    | 40        |
| <b>Veiligheids- en trackingfuncties .....</b> | <b>30</b> | Prestatiemetingen .....               | 40        |
| Contacten voor noodgevallen                   |           | Prestatiemeldingen uitschakelen ..... | 40        |
| toevoegen .....                               | 31        | Prestatiemetingen automatisch         |           |
| Contactpersonen toevoegen .....               | 31        | detecteren .....                      | 41        |
| Ongevaldetectie in- en uitschakelen ..        | 31        | Uniforme trainingsstatus .....        | 41        |
| Hulp vragen .....                             | 32        | Activiteiten en prestatiemetingen     |           |
| Een GroupTrack sessie starten .....           | 32        | synchroniseren .....                  | 41        |
| Tips voor GroupTrack sessies .....            | 32        | Over VO2 max. indicaties .....        | 42        |
| GroupTrack instellingen .....                 | 33        |                                       |           |
| <b>Garmin Pay .....</b>                       | <b>33</b> |                                       |           |

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven.....                 | 43 |
| Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven.....                      | 43 |
| Vastleggen van VO2 max. uitschakelen.....                         | 43 |
| Uw fitnessleeftijd weergeven.....                                 | 43 |
| Voorspelde racetijden weergeven....                               | 44 |
| Training Effect.....                                              | 44 |
| Status hartslagvariatie.....                                      | 45 |
| Hartslagvariaties en stressniveau.....                            | 45 |
| Prestatieconditie.....                                            | 46 |
| Uw prestatieconditie weergeven..                                  | 46 |
| Lactaatdrempel.....                                               | 46 |
| Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatdrempel te bepalen..... | 47 |
| Uw FTP-waarde schatten.....                                       | 47 |
| Een FTP-test uitvoeren.....                                       | 48 |
| Trainingsstatus.....                                              | 48 |
| Trainingsstatusniveaus.....                                       | 49 |
| Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus.....              | 49 |
| Hartslag- en hoogteacclimatisatie...                              | 50 |
| Acute belasting.....                                              | 50 |
| Focus trainingsbelasting.....                                     | 50 |
| Hersteltijd.....                                                  | 50 |
| Uw hersteltijd weergeven.....                                     | 51 |
| Herstelhartslag.....                                              | 51 |
| Body Battery™.....                                                | 51 |
| De Body Battery widget bekijken.....                              | 51 |
| Tips voor betere Body Battery gegevens.....                       | 51 |

## **Pulse Ox meter..... 52**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Pulse Ox metingen verkrijgen.....                                    | 53 |
| Metingen van de Pulse Ox meter gedurende de hele dag inschakelen.... | 53 |
| Automatische Pulse Ox metingen uitschakelen.....                     | 53 |
| Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen.....                  | 53 |
| Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens.....                      | 53 |

## **Training..... 54**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Uw gebruikersprofiel instellen..... | 54 |
| Instellingen voor geslacht.....     | 54 |

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Fitnessdoelstellingen.....                                                | 54 |
| Hartslagzones.....                                                        | 54 |
| Uw hartslagzones instellen.....                                           | 55 |
| Uw hartslagzones laten instellen door de watch.....                       | 55 |
| Berekeningen van hartslagzones.....                                       | 56 |
| Uw vermogenszones instellen.....                                          | 56 |
| Activiteiten volgen.....                                                  | 56 |
| Automatisch doel.....                                                     | 57 |
| De bewegingswaarschuwing gebruiken.....                                   | 57 |
| Slaap bijhouden.....                                                      | 57 |
| Uw slaap automatisch bijhouden.....                                       | 57 |
| De modus Niet storen gebruiken..                                          | 58 |
| Minuten intensieve training.....                                          | 58 |
| Minuten intensieve training opbouwen.....                                 | 58 |
| Garmin Move IQ™.....                                                      | 58 |
| Instellingen voor activiteiten volgen.....                                | 58 |
| Activiteiten volgen uitschakelen..                                        | 58 |
| Workouts.....                                                             | 59 |
| Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....                             | 59 |
| Een aangepaste workout maken op Garmin Connect.....                       | 59 |
| Een aangepaste workout naar uw watch verzenden.....                       | 59 |
| Een workout beginnen.....                                                 | 60 |
| Een dagelijkse voorgestelde workout volgen.....                           | 60 |
| Aanwijzingen voor dagelijkse aanbevolen workouts in- en uitschakelen..... | 60 |
| Een zwembadworkout volgen.....                                            | 61 |
| Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen.....                           | 61 |
| Het resultaat van uw kritische zwemsnelheid bewerken.....                 | 61 |
| De trainingsagenda.....                                                   | 61 |
| Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....                            | 62 |
| Aangepaste trainingsplannen.....                                          | 62 |
| Intervalworkouts.....                                                     | 62 |
| Een intervalworkout maken.....                                            | 63 |
| Een intervalworkout starten.....                                          | 63 |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Een intervalworkout stoppen.....                       | 63 |
| PacePro™ training.....                                 | 63 |
| Een PacePro plan downloaden van<br>Garmin Connect..... | 64 |
| Een PacePro plan starten.....                          | 64 |
| Een PacePro plan stoppen.....                          | 65 |
| Een PacePro plan maken op uw<br>smartwatch.....        | 65 |
| Segmenten.....                                         | 65 |
| Strava™ segmenten.....                                 | 65 |
| Segmentgegevens weergeven.....                         | 66 |
| Tegen een segment racen.....                           | 66 |
| Een segment instellen op automatisch<br>aanpassen..... | 66 |
| Virtual Partner® gebruiken.....                        | 66 |
| Een trainingsdoel instellen.....                       | 67 |
| Een trainingsdoel annuleren.....                       | 67 |
| Racen tegen een eerder voltooide<br>activiteit.....    | 67 |
| Uw trainingsstatus pauzeren.....                       | 67 |
| Uw gepauzeerde trainingsstatus<br>hervatten.....       | 68 |
| Zelfbeoordeling inschakelen.....                       | 68 |

## **Klokken..... 68**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Een alarm instellen.....          | 68 |
| Een alarm wijzigen.....           | 68 |
| De afteltimer instellen.....      | 69 |
| Een timer verwijderen.....        | 69 |
| De stopwatch gebruiken.....       | 70 |
| Andere tijdzones toevoegen.....   | 70 |
| Een andere tijdzone wijzigen..... | 71 |

## **Navigatie..... 71**

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Een dubbel grid-locatie opslaan.....            | 71 |
| Uw locatie bewaren.....                         | 71 |
| Uw opgeslagen locaties<br>verwijderen.....      | 71 |
| Een referentiepunt instellen.....               | 72 |
| Een waypoint projecteren.....                   | 72 |
| Navigeren naar een bestemming.....              | 72 |
| Naar een nuttig punt navigeren.....             | 73 |
| Nuttige punten.....                             | 73 |
| Een koers maken en volgen op uw<br>toestel..... | 73 |
| Een rondrit maken.....                          | 74 |

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Koersgegevens weergeven of<br>bewerken.....                           | 74 |
| ClimbPro gebruiken.....                                               | 75 |
| Navigeren met Peil en ga.....                                         | 75 |
| Tijdens een activiteit navigeren naar uw<br>vertrekpunt.....          | 76 |
| Routeaanwijzingen weergeven.....                                      | 76 |
| Navigeren naar het vertrekpunt van een<br>opgeslagen activiteit.....  | 77 |
| Stoppen met navigeren.....                                            | 77 |
| Kaart.....                                                            | 77 |
| De kaart weergeven.....                                               | 77 |
| Naar een locatie op de kaart navigeren<br>of een locatie opslaan..... | 78 |
| Navigeren met de functie Om me<br>heen.....                           | 78 |
| Het kaartthema wijzigen.....                                          | 79 |
| Kompas.....                                                           | 79 |
| De kompaskoers instellen.....                                         | 79 |
| Hoogtemeter en barometer.....                                         | 79 |

## **Geschiedenis..... 79**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Werken met de geschiedenis.....           | 80 |
| Multisportgeschiedenis.....               | 80 |
| Persoonlijke records.....                 | 80 |
| Uw persoonlijke records<br>weergeven..... | 80 |
| Een persoonlijk record herstellen.....    | 81 |
| Persoonlijke records verwijderen.....     | 81 |
| Gegevenstotalen weergeven.....            | 81 |
| De afstandteller gebruiker.....           | 81 |
| Geschiedenis verwijderen.....             | 81 |

## **Uw toestel aanpassen..... 82**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Instellingen van activiteiten en apps.....     | 82 |
| Gegevensschermen aanpassen.....                | 84 |
| Een kaart aan een activiteit<br>toevoegen..... | 84 |
| Activiteitswaarschuwingen.....                 | 85 |
| Een waarschuwing instellen.....                | 86 |
| Instellingen van activiteitskaart.....         | 86 |
| Route-instellingen.....                        | 87 |
| Auto Lap.....                                  | 87 |
| Ronden op afstand markeren.....                | 87 |
| Auto Pause inschakelen.....                    | 88 |
| Automatisch klimmen inschakelen.....           | 88 |
| 3D-snelheid en -afstand.....                   | 88 |

|                                            |     |                                           |            |
|--------------------------------------------|-----|-------------------------------------------|------------|
| De Lap-knop in- en uitschakelen.....       | 89  | De maateenheden wijzigen.....             | 101        |
| Auto Scroll gebruiken.....                 | 89  | Toestelgegevens weergeven.....            | 101        |
| De GPS-instelling wijzigen.....            | 89  | Informatie over regelgeving en            |            |
| GPS en andere                              |     | compliance op e-labels weergeven          | 101        |
| satellietsystemen.....                     | 90  | <b>Draadloze sensoren.....</b>            | <b>102</b> |
| Time-outinstellingen voor de               |     | De draadloze sensoren koppelen.....       | 104        |
| spaarstand.....                            | 90  | HRM-Pro Hardlooptempo en                  |            |
| De volgorde van een activiteit wijzigen in |     | -afstand.....                             | 104        |
| de lijst met apps.....                     | 90  | Tips voor het registreren van             |            |
| Widgets.....                               | 91  | hardlooptempo en -afstand.....            | 105        |
| De widgetlijst aanpassen.....              | 92  | Hardlooptdynamiek.....                    | 105        |
| De stressniveauwidget gebruiken....        | 92  | Trainen met hardlooptdynamiek.....        | 105        |
| De widget My Day aanpassen.....            | 93  | Kleurenbalken en                          |            |
| Het bedieningsmenu aanpassen.....          | 93  | hardlooptdynamiekgegevens.....            | 106        |
| Wijzerplaatinstellingen.....               | 93  | Gegevens over grondcontacttijd-           |            |
| De watch face aanpassen.....               | 93  | balans.....                               | 106        |
| Sensorinstellingen.....                    | 94  | Verticale oscillatie en verticale ratio   |            |
| Kompasinstellingen.....                    | 94  | gegevens.....                             | 107        |
| Het kompas handmatig                       |     | Tips voor ontbrekende                     |            |
| kalibreren.....                            | 94  | hardlooptdynamiekgegevens.....            | 107        |
| De noordreferentie instellen.....          | 94  | De Varia Camerabediening                  |            |
| Hoogtemeterinstellingen.....               | 94  | gebruiken.....                            | 107        |
| De barometrische hoogtemeter               |     | inReach afstandsbediening.....            | 107        |
| kalibreren.....                            | 95  | De inReach afstandsbediening              |            |
| Barometerinstellingen.....                 | 95  | gebruiken.....                            | 108        |
| De barometer kalibreren.....               | 95  | VIRB afstandsbediening.....               | 108        |
| Xero laserlocatie-instellingen.....        | 95  | Een VIRB actiecamera bedienen....         | 108        |
| Kaartinstellingen.....                     | 96  | Een VIRB actiecamera bedienen             |            |
| Kaartthema's.....                          | 96  | tijdens een activiteit.....               | 109        |
| Instellingen waterkaart.....               | 96  | <b>Toestelinformatie.....</b>             | <b>109</b> |
| Kaartgegevens weergeven of                 |     | Specificaties.....                        | 109        |
| verbergen.....                             | 97  | Batterijgegevens.....                     | 110        |
| Navigatie-instellingen.....                | 97  | Onderhoud van het toestel.....            | 110        |
| Kaartfuncties aanpassen.....               | 97  | Toestelonderhoud.....                     | 110        |
| Een koersindicator instellen.....          | 97  | De watch reinigen.....                    | 110        |
| Navigatiewaarschuwingen                    |     | Het vervangen van scharnierende           |            |
| instellen.....                             | 97  | QuickFit® accessoires.....                | 111        |
| Instellingen voor energiebeheer.....       | 98  | Geïntegreerde QuickFit accessoires        |            |
| De batterijspaarstand aanpassen....        | 98  | vervangen.....                            | 112        |
| Energiedi modi aanpassen.....              | 98  | Gegevensbeheer.....                       | 112        |
| Een energiedi modus herstellen.....        | 99  | Bestanden verwijderen.....                | 113        |
| Systeeminstellingen.....                   | 99  | <b>Problemen oplossen.....</b>            | <b>113</b> |
| Tijdiinstellingen.....                     | 100 | Op mijn toestel wordt niet de juiste taal |            |
| Tijdiwaarschuwingen instellen....          | 100 | gebruikt.....                             | 113        |
| De tijdi synchroniseren.....               | 100 |                                           |            |
| De schermverlichtingsinstellingen          |     |                                           |            |
| wijzigen.....                              | 100 |                                           |            |
| De sneltoetsen aanpassen.....              | 101 |                                           |            |

|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....                                         | 113 |
| Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch.....                                     | 113 |
| Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?.....                              | 114 |
| Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch.....                                | 114 |
| Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden...                      | 114 |
| Uw watch opnieuw starten.....                                                            | 114 |
| Alle standaardinstellingen herstellen                                                    | 115 |
| Satellietsignalen ontvangen.....                                                         | 115 |
| De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....                                            | 115 |
| De temperatuurmeting is niet nauwkeurig.....                                             | 115 |
| De levensduur van de batterij verlengen.....                                             | 116 |
| Activiteiten volgen.....                                                                 | 116 |
| Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven.....                               | 116 |
| Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....                                   | 116 |
| De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen..... | 117 |
| Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....                                  | 117 |
| Meer informatie.....                                                                     | 117 |

## **Appendix..... 118**

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Gegevensvelden.....           | 118 |
| Standaardwaarden VO2 Max..... | 125 |
| FTP-waarden.....              | 126 |
| Wielmaat en omvang.....       | 127 |
| Symbooldefinities.....        | 129 |



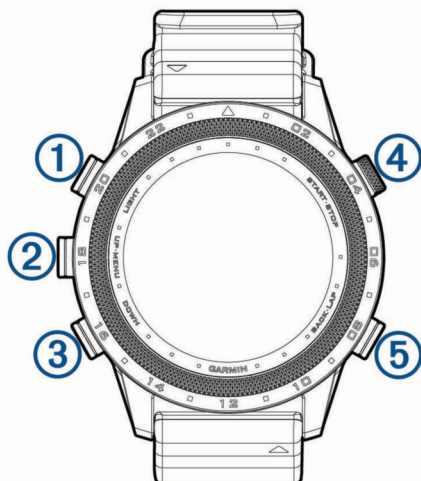
# Inleiding

## ⚠ 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.

## Overzicht



①

LIGHT

Druk hierop om de watch in te schakelen.  
Druk in om de schermverlichting in of uit te schakelen.  
Houd ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.

②

UP  
MENU

Druk hier om door de widgets en menu's te bladeren.  
Houd ingedrukt om het menu weer te geven.

③

DOWN

Druk hier om door de widgets en menu's te bladeren.  
Houd ingedrukt om de muziekbediening weer te geven.

④

START  
STOP

Druk in om de activiteitenlijst weer te geven en een activiteit te starten of stoppen.  
Druk in om een optie te kiezen in een menu.  
Houd ingedrukt om een dubbele rasterlocatie op te slaan.

⑤

BACK  
LAP

Druk in om terug te keren naar het vorige scherm.  
Druk in om een ronde, rustpauze of overgang vast te leggen tijdens een multisportactiviteit.  
Houd ingedrukt om vanaf een scherm de watch face weer te geven.

## Het bedieningsmenu weergeven

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

**OPMERKING:** U kunt de opties zelf toevoegen, rangschikken en verwijderen in het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 93](#)).

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



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

## De modus Nachtwoergave inschakelen

U kunt de modus Nachtwoergave inschakelen om de intensiteit van de schermverlichting te verminderen voor compatibiliteit met een nachtzichtbril.

**OPMERKING:** Wanneer u de modus Nachtwoergave inschakelt, wordt polshartslagmeting uitgeschakeld.

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

## Stealth-modus inschakelen

U kunt de stealth-modus inschakelen om te voorkomen dat uw GPS-positie wordt opgeslagen en gedeeld, en om draadloze communicatie uit te schakelen.

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 93](#)).

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

## Widgets weergeven

Uw toestel wordt geleverd met diverse, vooraf geïnstalleerde widgets en als u uw toestel koppelt met een smartphone zijn er nog meer widgets beschikbaar.

- Druk op **UP** of **DOWN**.  
Het toestel bladert door de widgetlijst en geeft samenvattingsgegevens voor elke widget weer.
- Druk op **START** om de details van de widget weer te geven.  
**TIP:** U kunt op **DOWN** drukken om extra schermen voor een widget weer te geven of u kunt op **START** drukken om extra opties en functies voor een widget weer te geven.
- Houd in een scherm **BACK** ingedrukt om terug te gaan naar de watch face.
- Als u een activiteit vastlegt, drukt u op **BACK** om terug te keren naar de pagina's met activiteitgegevens.

## Het toestel opladen

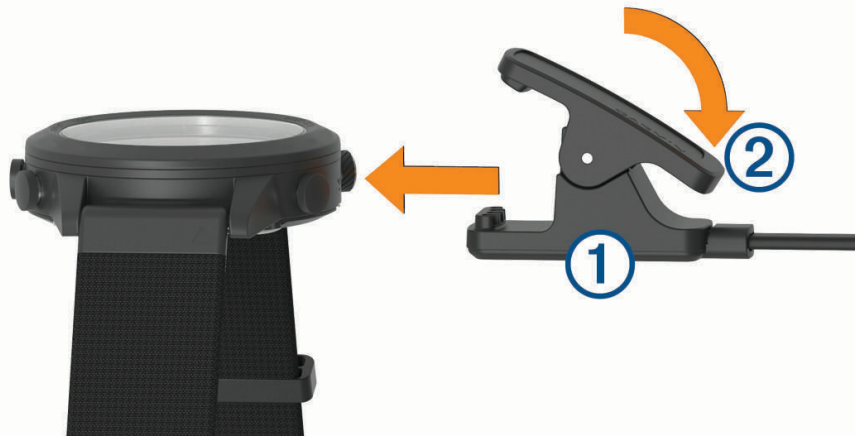
### ⚠ WAARSCHUWING

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 (*Toestelonderhoud*, pagina 110).

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



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

## Uw smartphone koppelen met uw toestel

Om gebruik te maken van de connected functies van het MARQ toestel moet het rechtezreeks 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 Druk op **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.

## Productupdates

Installeer Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://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
- Kaartupdates
- Baanupdates
- 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 [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Volg de instructies op het scherm.

## 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.

## Een sprong plannen

- 1 Selecteer een sprongtype (*Sprongtypen*, pagina 4).
- 2 Voer spronginformatie in (*Spronginformatie invoeren*, pagina 5).  
Het toestel berekent de HARP.
- 3 Selecteer **GA NAAR HARP** om navigatie naar de HARP te starten.

## Sprongtypen

Met de functie jumpmaster kunt u kiezen uit een van de volgende drie sprongtypen: HAHO, HALO of Statisch. Het sprongtype is bepalend voor welke aanvullende instellingsgegevens vereist zijn. (*Spronginformatie invoeren*, pagina 5) Alle sprongtypen, spronghoogten en hoogten waarop de parachute wordt geopend, worden gemeten in voet boven de grond (AGL).

**HAHO:** High Altitude High Opening. De jumpmaster springt van een zeer grote hoogte en opent de parachute op grote hoogte. U moet een DIP en spronghoogte instellen van ten minste 1000 voet. De spronghoogte wordt verondersteld hetzelfde te zijn als de openhoogte. Gangbare waarden voor de spronghoogte variëren van 12.000 tot 24.000 voet AGL.

**HALO:** High Altitude Low Opening. De jumpmaster springt van een zeer grote hoogte en opent de parachute op lage hoogte. De vereiste informatie is hetzelfde als het HAHO-sprongtype plus een openhoogte. De openhoogte mag niet groter zijn dan de spronghoogte. Gangbare waarden van de openhoogte variëren van 2000 tot 6000 voet AGL.

**Statisch:** Er wordt uitgegaan van een constante windsnelheid en windrichting gedurende de sprong. De spronghoogte moet ten minste 1000 voet zijn.

## Spronginformatie invoeren

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Jumpmaster**.
- 3 Selecteer een sprongtype ([Sprongtypen, pagina 4](#)).
- 4 Voer een of meerdere handelingen uit om uw spronginformatie in te voeren:
  - Selecteer **DIP** om een punt in te stellen voor de gewenste landingslocatie.
  - Selecteer **Spronghoogte** om de spronghoogte AGL (in voet) in te stellen waarop de jumpmaster het vliegtuig verlaat.
  - Selecteer **Openhoogte** om de openhoogte AGL (in voet) in te stellen waarop de jumpmaster de parachute opent.
  - Selecteer **Voorwaartse beweging** om de horizontaal afgelegde afstand (in meters) als gevolg van de snelheid van het vliegtuig in te stellen.
  - Selecteer **Koers naar HARP** om de afgelegde richting (in graden) als gevolg van de snelheid van het vliegtuig in te stellen.
  - Selecteer **Wind** om de windsnelheid (in knopen) en windrichting (in graden) in te stellen.
  - Selecteer **Constant** om aanvullende gegevens voor de geplande sprong in te stellen. Afhankelijk van het sprongtype selecteert u **Percentage van maximum**, **Veiligheidsfactor**, **K-open**, **K-vrije val** of **K-statisch** en voert u aanvullende informatie in ([Constante-instellingen, pagina 6](#)).
  - Selecteer **Automatisch naar DIP** om de navigatie naar het DIP automatisch in te schakelen na afloop van uw sprong.
  - Selecteer **GA NAAR HARP** om navigatie naar de HARP te starten.

## Windgegevens invoeren voor HAHO- en HALO-sprongen

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Jumpmaster**.
- 3 Selecteer een sprongtype ([Sprongtypen, pagina 4](#)).
- 4 Selecteer **Wind > Voeg toe**.
- 5 Selecteer een hoogte.
- 6 Voer een windsnelheid in knopen in en selecteer **OK**.
- 7 Voer een windrichting in graden in en selecteer **OK**.

De windwaarde wordt toegevoegd aan de lijst. Alleen windwaarden op de lijst worden gebruikt tijdens berekeningen.
- 8 Herhaal stap 5–7 voor iedere beschikbare hoogte.

## Windgegevens herstellen

- 1 Selecteer **START**.
  - 2 Selecteer **Jumpmaster**.
  - 3 Selecteer **HAHO** of **HALO**.
  - 4 Selecteer **Wind > Herstel**.
- Alle windwaarden worden verwijderd uit de lijst.

## Windgegevens invoeren voor een statische sprong

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Jumpmaster > Statisch > Wind**.
- 3 Voer een windsnelheid in knopen in en selecteer **OK**.
- 4 Voer een windrichting in graden in en selecteer **OK**.

## Constance-instellingen

Selecteer Jumpmaster, selecteer een sprongtype en selecteer Constant.

**Percentage van maximum:** Hiermee stelt u het sprongbereik in voor alle sprongtypen. Een instelling lager dan 100% verkleint de driftafstand naar de DIP en een instelling hoger dan 100% vergroot deze afstand. Ervaren jumpmasters willen mogelijk lagere percentages gebruiken, beginnende parachutespringers kiezen wellicht voor hogere percentages.

**Veiligheidsfactor:** Hiermee stelt u de foutmarge voor een sprong in (alleen HAHO). Veiligheidsfactoren zijn meestal hele waarden van 2 of hoger, en worden bepaald door de jumpmaster op basis van de spronggegevens.

**K-vrije val:** Hiermee stelt u de luchtweerstand van een parachute tijdens een vrije val in, op basis van de canopy-waarde van de parachute (alleen HALO). Elke parachute moet worden voorzien van een K-waarde.

**K-open:** Hiermee stelt u de luchtweerstand in voor een open parachute op basis van de canopy-waarde (HAHO en HALO). Elke parachute moet worden voorzien van een K-waarde.

**K-statisch:** Hiermee stelt u de luchtweerstand van een parachute tijdens een statische sprong in, op basis van de canopy-waarde van de parachute (alleen Statisch). Elke parachute moet worden voorzien van een K-waarde.

## Activiteiten en apps

Uw watch kan worden gebruikt voor binnen-, buiten-, sport- en fitnessactiviteiten. Wanneer u een activiteit start, worden de sensorgegevens weergegeven en vastgelegd op uw watch. U kunt aangepaste activiteiten of nieuwe activiteiten maken op basis van standaardactiviteiten ([Een aangepaste activiteit maken, pagina 8](#)). Wanneer u klaar bent met uw activiteiten, kunt u deze opslaan en delen met de Garmin Connect community.

U kunt ook Connect IQ™ activiteiten en apps aan uw watch toevoegen via de Connect IQ app ([Connect IQ functies, pagina 29](#)).

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

## Een activiteit starten

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een optie:
  - Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
  - Selecteer het  en selecteer een activiteit uit de lange activiteitenlijst.
- 3 Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de hemel tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-sigitaal nodig hebt en wacht tot de watch klaar is.

De watch is klaar als deze uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensoren (indien nodig).
- 4 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

## Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad de watch op voordat u aan de activiteit begint ([Het toestel opladen, pagina 3](#)).
- Druk op **LAP** om ronden vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
- Druk op **UP** of **DOWN** om meer gegevensschermen weer te geven.
- Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Energiemodus** om een energiemodus te gebruiken om de levensduur van de batterij te verlengen ([Energiedi aanpassen, pagina 98](#)).

## De vermogensmodus wijzigen

U kunt de vermogensmodus wijzigen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen.

- 1 Houd tijdens de activiteit **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiemodus**.
- 3 Selecteer een optie.

De watch laat zien hoeveel uur de batterij mee zal gaan in de geselecteerde vermogensmodus.

## Een activiteit stoppen

- 1 Druk op **STOP**.
- 2 Selecteer een optie:
  - Als u de activiteit weer wilt hervatten, selecteert u **Hervat**.
  - Als u de activiteit wilt opslaan en de gegevens wilt bekijken, selecteert u **Sla op**. Druk vervolgens op **START** en selecteer een optie.  
**OPMERKING:** Nadat u de activiteit hebt opgeslagen, kunt u een zelfbeoordeling invoeren ([Een activiteit evalueren, pagina 7](#)).
  - 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 > Route** 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 het verschil tussen uw hartslag aan het einde van de activiteit en uw hartslag twee minuten later wilt meten, selecteert u **Herstel-HS** en wacht u terwijl de timer aftelt.
  - Selecteer **Verwijder** om de activiteit te verwijderen.

**OPMERKING:** Nadat de activiteit is gestopt, wordt deze na 30 minuten automatisch opgeslagen op de watch.

## Een activiteit evalueren

Voordat u een activiteit kunt evalueren, moet u de zelfevaluatie-instelling instellen op uw MARQ watch ([Zelfbeoordeling inschakelen, pagina 68](#)).

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

- 1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u **Sla op** ([Een activiteit stoppen, pagina 7](#)).
- 2 Selecteer een waarde die overeenkomt met uw waargenomen inspanning.  
**OPMERKING:** U kunt **»** selecteren om de zelfevaluatie over te slaan.
- 3 Selecteer hoe u zich voelde tijdens de activiteit.

U kunt evaluaties in de Garmin Connect app bekijken.

## Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen

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

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

## Een aangepaste activiteit maken

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

## Binnenactiviteiten

De watch kan worden gebruikt voor training binnenshuis, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een home- of indoortrainer. Bij binnenactiviteiten wordt GPS uitgeschakeld. ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 82](#)).

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

**TIP:** Als u de handrails van de loopband vasthoudt, gaat de nauwkeurigheid omlaag.

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



## Virtueel hardlopen

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

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

## 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 hardloopsessie.

- 1 Begin een loopbandactiviteit ([Een activiteit starten, pagina 6](#)).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw watch ten minste 1,5 km (1 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op **STOP** om de activiteitentimer te stoppen.
- 4 Selecteer een optie:
  - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **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/opsl > Ja**.
- 5 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw watch.

## Een krachttraining vastleggen

U kunt tijdens een krachttraining sets vastleggen. Een set bestaat uit meerdere herhalingen van een enkele beweging.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Kracht**.
- 3 Selecteer een workout.
- 4 Druk op **DOWN** om een lijst met workoutstappen weer te geven (optioneel).  
**TIP:** Terwijl u workoutstappen bekijkt, kunt u op **START** en vervolgens op **DOWN** drukken om een animatie van de geselecteerde oefening te bekijken, indien beschikbaar.
- 5 Wanneer u de workoutstappen hebt bekeken, drukt u op **START** en selecteert u **Start workout**.
- 6 Druk op **START** en selecteer **Workout beginnen**.
- 7 Start uw eerste set.  
De watch telt uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste vier sets hebt voltooid.  
**TIP:** De watch kan alleen herhalingen van een enkele beweging voor elke set tellen. Wanneer u andere bewegingen wilt doen, moet u eerst de set voltooien en vervolgens een nieuwe starten.
- 8 Druk op **LAP** om de set te voltooien en naar de volgende oefening te gaan, indien beschikbaar.  
Op het horloge wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven.
- 9 Druk indien nodig op **UP** of **DOWN** om het aantal herhalingen te bewerken.  
**TIP:** U kunt ook het voor de set gebruikte gewicht toevoegen.
- 10 Druk indien nodig op **LAP** als u klaar bent met rusten om de volgende set te starten.
- 11 Herhaal dit voor elke krachttrainingsset totdat uw activiteit is voltooid.
- 12 Druk na de laatste set op **START** en selecteer **Stop workout**.
- 13 Selecteer **Sla op**.

## Een indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele indoortrainer kunt gebruiken, moet u de trainer koppelen met uw watch met behulp van ANT+® technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)).

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Fiets binnen**.
- 3 Houd het **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Smart Trainer opties**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Vrije rit** om een rit te maken.
  - Selecteer **Volg workout** om een opgeslagen workout te volgen ([Workouts, pagina 59](#)).
  - Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Een koers maken en volgen op uw toestel, pagina 73](#)).
  - Selecteer **Stel vermogen in** om het gewenste doelvermogen in te stellen.
  - Selecteer **Stel hellings% in** om de gesimuleerde waarde in te stellen.
  - Selecteer **Stel weerstand in** om het weerstandsniveau van de trainer in te stellen.
- 6 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.

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

## Buitenactiviteiten

Het MARQ toestel wordt geleverd met een aantal vooraf geladen apps voor buitenactiviteiten, zoals hardlopen en fietsen. Bij buitenactiviteiten wordt GPS ingeschakeld. U kunt nieuwe activiteiten toevoegen op basis van standaardactiviteiten, zoals wandelen of roeien. U kunt ook aangepaste activiteiten aan uw toestel toevoegen ([Een aangepaste activiteit maken, pagina 8](#)).

## Hardlopen op de baan

Voordat u een hardloopsessie gaat doen, moet u ervoor zorgen dat u op een standaard 400 m-baan loopt.

U kunt de Track Run activiteit gebruiken om uw outdoor baangegevens te registreren, waaronder de afstand in meters en rondetijden.

- 1 Ga op de baan staan.
- 2 Druk op de watch face op **START**.
- 3 Selecteer **Track Run**.
- 4 Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.
- 5 Als u in baan 1 loopt, gaat u verder met stap 11.
- 6 Houd **MENU** ingedrukt.
- 7 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 8 Selecteer **Baannummer**.
- 9 Selecteer een baannummer.
- 10 Selecteer twee keer **BACK** om terug te keren naar de activiteitentimer.
- 11 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 12 Ga hardlopen op de baan.

Nadat u een paar ronden hebt voltooid, registreert uw toestel de baanafmetingen en kalibreert het uw baanafstand.
- 13 Nadat u klaar bent met hardlopen, drukt u op **STOP** om de activiteitentimer te stoppen.
- 14 Selecteer **Sla op**.

## Tips voor het registreren van een hardloopsessie

- Wacht tot de GPS-statusindicator groen wordt voordat u een hardloopsessie start.
- Tijdens de eerste hardloopsessie op een onbekende baan moet u minimaal 3 ronden lopen om uw baanafstand te kalibreren.  
U moet iets voorbij uw vertrekpunt lopen om de ronde te voltooien.
- Loop iedere ronde in dezelfde baan.  
**OPMERKING:** De standaard Auto Lap® afstand is 1600 m, of 4 rondes de baan rond.
- Als u in een andere baan loopt dan in baan 1, stelt u het baannummer in de activiteiteninstellingen in.

## Een activiteit voor obstakelraces vastleggen

Wanneer u deelneemt aan een obstakelbaanrace, kunt u de activiteit Obstakelraces gebruiken om uw tijd voor elk obstakel en de tijd tussen obstakels vast te leggen.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Obstakelraces**.
- 3 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 4 Druk op **LAP** om handmatig het begin en einde van elk obstakel te markeren.

**OPMERKING:** U kunt de instelling Obstakels registreren configureren om obstakellocaties van uw eerste cyclus van de koers op te slaan. In herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardloopintervallen.

- 5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Sla op**.

## Een ultra run-activiteit vastleggen

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Ultra Run**.
- 3 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 4 Begin met hardlopen.
- 5 Druk op **LAP** om een ronde vast te leggen en de rusttimer te starten.  
**OPMERKING:** U kunt de Ronde-toets configureren om een ronde vast te leggen en de rusttimer te starten, alleen de rusttimer te starten of alleen een ronde vast te leggen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 82](#)).
- 6 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **LAP** om uw hardloopsessie te hervatten.
- 7 Druk op **UP** of **DOWN** om extra gegevenspagina's weer te geven (optioneel).
- 8 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Sla op**.

## Uw afdalingen weergeven

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

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

## Een off-piste ski- of snowboardactiviteit registreren

Met de off-piste ski- of snowboardactiviteit kunt u schakelen tussen klimmen en afdalen, zodat u uw gegevens nauwkeurig kunt bijhouden. U kunt de instelling voor Modus volgen aanpassen om automatisch of handmatig over te schakelen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 82](#)).

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Off-piste skiën** of **Off-piste snowboarden**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u uw activiteit op een helling start, selecteert u **Klimmen**.
  - Selecteer **Afdalen** als u uw activiteit start met een afdaling.
- 4 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 5 Druk indien nodig op **LAP** om te schakelen tussen de volgmodi voor klimmen en dalen.
- 6 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Sla op**.

## Vermogensgegevens voor langlaufen

**OPMERKING:** Het accessoire uit de HRM-Pro™ serie moet met de MARQ watch worden gekoppeld met behulp van ANT+ technologie.

U kunt uw compatibele MARQ watch gekoppeld met het accessoire uit de HRM-Pro serie gebruiken om realtime feedback te ontvangen over uw langlaufprestaties. Het uitgangsvermogen wordt gemeten in watt. Factoren die van invloed zijn op het vermogen zijn onder andere uw snelheid, hoogteveranderingen, wind en sneeuw. U kunt het uitgangsvermogen gebruiken om uw ski-prestaties te meten en te verbeteren.

**OPMERKING:** De waarden voor het skivermogen zijn over het algemeen lager dan de vermogenswaarden voor fietsen. Dit is normaal en wordt veroorzaakt doordat mensen minder efficiënt zijn tijdens het skiën dan tijdens het fietsen. Het is gebruikelijk dat de vermogenswaarden bij skiën 30 tot 40 procent lager liggen dan die bij fietsen bij dezelfde trainingsintensiteit.

## Vissen

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Vissen**.
- 3 Druk op **START > Vissen starten**.
- 4 Druk op **START** en selecteer een optie:
  - Als u de vangst aan uw vistelling wilt toevoegen en de locatie wilt opslaan, selecteert u **Vangst registreren**.
  - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
  - Als u een intervaltimer, eindtijd of herinnering voor de eindtijd voor de activiteit wilt instellen, selecteert u **Vistimers**.
  - Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie om naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Als u uw opgeslagen locaties wilt weergeven, selecteert u **Opgeslagen locaties**.
  - Als u naar een bestemming wilt navigeren, selecteert u **Navigatie** en selecteert u een optie.
  - Als u de activiteitinstellingen wilt bewerken, selecteert u **Instellingen** en selecteert u een optie ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 82](#)).
- 5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **STOP** en selecteert u **Vissen beëindigen**.

## De metronoom gebruiken

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

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

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

## Audiomeldingen afspelen tijdens een activiteit

U kunt de MARQ watch zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld. Indien beschikbaar, worden audiomeldingen op uw verbonden Bluetooth hoofdtelefoon afgespeeld. Anders worden gesproken meldingen afgespeeld op uw smartphone die via de Garmin Connect app is gekoppeld. Tijdens een audiomelding dempt de watch of de smartphone het geluid van de primaire audio om de aankondiging af te spelen.

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

- 1 Houd het **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Audiomeldingen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Rondewaarschuwing** om een melding voor elke ronde af te spelen.
  - Als u meldingen wilt aanpassen aan uw tempo en snelheid, selecteert u **Tempo-/snelheidswaarsch.**
  - Als u meldingen wilt aanpassen aan uw hartslag, selecteert u **Hartslagwaarschuwing**.
  - Selecteer **Vermogenswaarschuwing** om meldingen aan te passen aan energiegegevens.
  - Als u meldingen wilt horen wanneer u de activiteitentimer start of stopt, waaronder de functie Auto Pause®, selecteert u **Timergebeurtenissen**.
  - Als u workoutwaarschuwingen wilt horen als audiomelding, selecteert u **Work-outwaarschuwingen**.
  - Als u activiteitenwaarschuwingen wilt horen als audiomelding, selecteert u **Activiteitswaarschuwingen** ([Activiteitswaarschuwingen, pagina 85](#)).
  - Selecteer **Audiotonen** als u een geluid wilt afspelen vlak voor een audiowaarschuwing of prompt.
  - Selecteer **Taal** om de taal of het dialect van de gesproken meldingen te wijzigen.

## 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 bekijken. U kunt tijdens de multisportactiviteit bijvoorbeeld overschakelen van fietsen naar hardlopen, en de totale tijd voor fietsen en hardlopen bekijken.

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

## Een multisportactiviteit maken

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Voeg toe > Multisport**.
- 3 Selecteer een type multisportactiviteit of voer een aangepaste naam in.  
Identieke activiteitnamen zijn voorzien van een nummer. Bijvoorbeeld Triatlon(2).
- 4 Selecteer twee of meer activiteiten.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer een optie om bepaalde activiteitinstellingen aan te passen. U kunt bijvoorbeeld selecteren of overgangen moeten worden meegerekend.
  - Selecteer **OK** om de multisportactiviteit op te slaan en te gebruiken.
- 6 Selecteer **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 **LAP** 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 **LAP** 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:** De watch heeft een polshartslagmeter ingeschakeld voor zwemactiviteiten. De watch is ook compatibel met de HRM-Pro serie HRM-Swim™ en HRM-Tri™ accessoires. Als zowel polshartslag- als borsthartslaggegevens beschikbaar zijn, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

## Zwemtermen

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

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

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

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

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

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

## Slagtypen

Identificatie van het type slag is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Het type slag wordt aan het eind van een baan weergegeven. Slagtypen worden weergegeven in uw zwemgeschiedenis en in uw Garmin Connect account. U kunt ook een slagtype selecteren als een aangepast gegevensveld ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 84](#)).

|          |                                                                                                 |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vrij     | Vrije slag                                                                                      |
| Rug      | Rugslag                                                                                         |
| School   | Borstslag                                                                                       |
| Vlinder  | Vlinderslag                                                                                     |
| Wissel   | Meerdere slagtypen in een interval                                                              |
| Training | Voor het vastleggen van oefeningen ( <a href="#">Training met het trainingslog, pagina 16</a> ) |

## Tips voor zwemactiviteiten

- Druk op **LAP** om interval vast te leggen tijdens het zwemmen in open water.
- Volg de instructies op het scherm om de grootte van het zwembad te selecteren of een aangepaste grootte in te voeren voordat u een zwemactiviteit start.  
De watch meet afstanden over afgelegde baanlengten en legt deze vast. De grootte van het bad moet juist zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven. Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt de watch de grootte van dit zwembad. U kunt **MENU** ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en **Grootte van bad** selecteren om de grootte te wijzigen.
- Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele zwembadlengte af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de activiteitentimer wanneer u rust.
- Druk op **LAP** om een rustpauze in te lassen tijdens het zwemmen in het zwembad ([Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 15](#)).  
De watch legt automatisch de zwemintervallen en de banen voor zwemmen in een zwembad vast.
- Om de watch uw banen beter te laten tellen, raden wij aan dat u zich sterk afzet tegen de wand en dan doorglijdt alvorens uw eerste slag te maken.
- Als u oefeningen doet, moet u de activiteitentimer pauzeren of de functie die oefeningen in logs vastlegt gebruiken ([Training met het trainingslog, pagina 16](#)).

## Automatische ruststand en handmatige ruststand

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

De auto rust-functie is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Uw watch detecteert automatisch wanneer u rust en het rustscherm wordt weergegeven. Als u langer dan 15 seconden rust, maakt de watch automatisch een rustinterval. Wanneer u weer gaat zwemmen, start de watch automatisch een nieuw zweminterval. U kunt de automatische rustfunctie inschakelen in de activiteitsopties ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 82](#)).

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

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



## Training met het trainingslog

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

- 1 Druk tijdens uw zwemactiviteit op **UP** of **DOWN** om het oefeninglogscherf weer te geven.
- 2 Druk op **LAP** om de oefeningstimer te starten.
- 3 Druk op **LAP** 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:
  - Druk op **LAP** als u een andere oefeninginterval wilt starten.
  - Druk op **UP** of **DOWN** om terug te keren naar de zwemtrainingsschermen en een zweminterval te starten.

## Polshartslagmeting uitschakelen tijdens zwemmen

Polshartslagmeting is standaard ingeschakeld voor zwemactiviteiten. Het toestel is compatibel met het HRM-Pro accessoire en het HRM-Swim accessoire. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn, gebruikt uw toestel de borsthartslaggegevens.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt vanuit de hartslagwidget.  
**OPMERKING:** U moet mogelijk de widget toevoegen aan uw widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 92](#)).
- 2 Selecteer **Hartslagopties > Tijdens zwemmen > Uit**.

## Golfen

### Golfen

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat het toestel is opgeladen ([Het toestel opladen, pagina 3](#)).

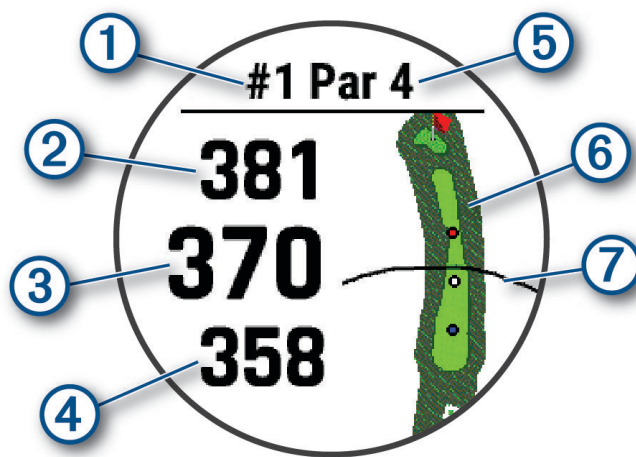
- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Golfen**.
- 3 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 4 Selecteer een baan in de lijst met beschikbare golfbanen.
- 5 Stel indien nodig de driverafstand in.
- 6 Selecteer **Ja** om de score bij te houden.
- 7 Selecteer een tee box.
- 8 Nadat u de ronde hebt voltooid, drukt u op **START** en selecteert u **Einde van ronde**.



## Hole-informatie

Het toestel geeft de hole weer die u nu speelt, en schakelt automatisch over naar de volgende hole wanneer u naar een nieuwe hole gaat.

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

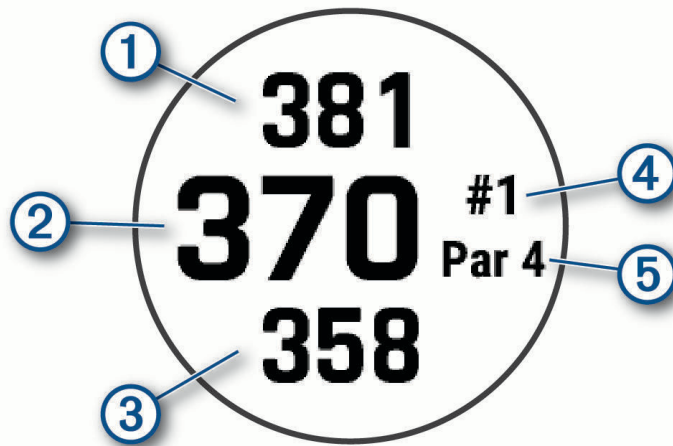


|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| ① | Nummer van huidige hole              |
| ② | Afstand tot het einde van de green   |
| ③ | Afstand tot het midden van de green  |
| ④ | Afstand tot het begin van de green   |
| ⑤ | Par voor de hole                     |
| ⑥ | Kaart van de green                   |
| ⑦ | Afstand van de driver tot de tee box |

## Grote cijfers

U kunt de grootte van de getallen in de hole-informatiewijzigingen.

Houd **MENU** ingedrukt, selecteer de activiteitinstellingen en selecteer **Grote cijfers**.



|   |                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------|
| ① | De afstand tot de achterkant van de green                             |
| ② | De afstand tot het midden van de green of de geselecteerde pinpositie |
| ③ | De afstand tot de voorkant van de green                               |
| ④ | Het nummer van de huidige hole                                        |
| ⑤ | De par voor de huidige hole                                           |

## Afstand meten met Knop-targeting

Vanuit het hole-informatiescherm kunt u Knop-targeting gebruiken om de afstand naar een punt op de kaart te meten.

- 1 Druk op **UP** of **DOWN** om de afstand tot het doel te meten.
- 2 Selecteer indien nodig **+** of **-** om in of uit te zoomen.

## Holes wijzigen

U kunt holes handmatig wijzigen in het hole-weergavescherm.

- 1 Druk tijdens het golfen op **START**.
- 2 Selecteer **Hole wijzigen**.
- 3 Selecteer een hole.

## De green wijzigen

Als u een hole speelt met meerdere greens, kunt u de green wijzigen.

- 1 Druk tijdens het golfen op **START**.
- 2 Selecteer **Wijzig green**.
- 3 Selecteer een green.

## De vlag verplaatsen

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

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

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

## Gemeten slagen weergeven

Voordat het toestel automatisch slagen 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 slagen. 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 Druk tijdens het golfen op **START**.
- 2 Selecteer **Shot meten**.

Uw laatste slagafstand wordt weergegeven.

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

- 3 Druk op **DOWN**.
- 4 Selecteer **Vorige slagen** om alle vastgelegde shot-afstanden weer te geven.

## Een slag handmatig meten

- 1 Sla de bal en kijk waar deze landt.
- 2 Druk in het hole-weergavescherm op **START**.
- 3 Selecteer **Shot meten**.
- 4 Druk op **DOWN**.
- 5 Selecteer **Voeg slag toe > Ja**.
- 6 Loop of rijd rechtstreeks naar de bal.

## Layup- en dogleg-afstanden weergeven

U kunt een lijst met layup- en dogleg-afstanden weergeven voor par 4- en 5-holes. Opgeslagen doelen worden ook in deze lijst weergegeven.

- 1 Druk in het hole-weergavescherm op **START**.
- 2 Selecteer **Layups**.

Elke layup en de afstand tot elke layup worden op het scherm weergegeven.

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

## Aangepaste doelen opslaan

Tijdens het spelen van een ronde kunt u maximaal vijf doelen voor elke hole opslaan. Een doel opslaan is handig om voorwerpen of obstakels te registreren die niet op de kaart worden weergegeven. U kunt de afstanden tot deze doelen bekijken op het layout- en dogleg-scherm ([Layup- en dogleg-afstanden weergeven, pagina 19](#)).

- 1 Ga naar het doel dat u wilt opslaan.

**OPMERKING:** U kunt geen doel opslaan dat ver bij de momenteel geselecteerde hole vandaan ligt.

- 2 Druk in het hole-weergavescherm op **START**.
- 3 Selecteer **Aangepaste doelen**.
- 4 Selecteer een doeltipe.

## Score bijhouden

- 1 Druk in het hole-weergavescherm op **START**.
- 2 Selecteer **Scorekaart**.  
De scorekaart wordt weergegeven wanneer u op de green staat.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren.
- 4 Druk op **START** om een locatie op te selecteren.
- 5 Druk op **UP** of **DOWN** om de score in te stellen.  
Uw totale score wordt bijgewerkt.

## Een score bijwerken

- 1 Druk in het hole-weergavescherm op **START**.
- 2 Selecteer **Scorekaart**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om door de holes te bladeren.
- 4 Druk op **START** om een locatie op te selecteren.
- 5 Druk op **UP** of **DOWN** om de score voor die hole te wijzigen.  
Uw totale score wordt bijgewerkt.

## De scoringsmethode instellen

U kunt de methode wijzigen die het toestel gebruikt om de score bij te houden.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt op het hole-weergavescherm.
- 2 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 3 Selecteer **Scoremethode**.
- 4 Selecteer een scoringsmethode.

## Stableford-scoring

Wanneer u de Stableford-scoringsmethode selecteert ([De scoringsmethode instellen, pagina 20](#)), worden punten toegekend op basis van het aantal slagen ten opzichte van par. Aan het einde van een ronde wint de hoogste score. Het toestel kent punten toe zoals gespecificeerd door de United States Golf Association.

De scorekaart voor een game met Stableford-score toont punten in plaats van slagen.

| Punten | Gespeelde slagen ten opzichte van par |
|--------|---------------------------------------|
| 0      | 2 of meer boven                       |
| 1      | 1 boven                               |
| 2      | Par                                   |
| 3      | 1 onder                               |
| 4      | 2 onder                               |
| 5      | 3 onder                               |

## Uw handicap instellen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt op het hole-weergavescherm.
- 2 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 3 Selecteer **Handicap**score.
- 4 Selecteer een scoringsoptie voor handicaps:
  - Selecteer **Exact Handicap** als u het aantal slagen wilt invoeren dat wordt afgetrokken van uw totale score.
  - Selecteer **Index/Slope** als u de handicapindex van de speler en de slope rating van de baan wilt invoeren om uw baanhandicap te berekenen.
- 5 Stel uw handicap in.

## Statistieken bijhouden inschakelen

De functie Statistieken houdt gedetailleerde statistieken tijdens het golfen bij.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt op het hole-weergavescherm.
- 2 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 3 Selecteer **Statistieken**.

## Statistieken vastleggen

Voordat u gegevens kunt vastleggen, moet u het bijhouden van gegevens inschakelen (*Statistieken bijhouden inschakelen, pagina 21*).

- 1 Selecteer een hole vanaf de scorekaart.
- 2 Voer het totale aantal gespeelde slagen, inclusief putts, in en druk op **START**.
- 3 Stel het aantal gespeelde putts in en druk op **START**.  
**OPMERKING:** Het aantal gespeelde putts wordt alleen gebruikt voor het bijhouden van statistieken en verhoogt uw score niet.
- 4 Selecteer indien nodig een optie:  
**OPMERKING:** Als u zich op een hole met par 3 bevindt, wordt er geen fairway-informatie weergegeven.
  - Als uw bal de fairway raakt, selecteert u **Op fairway**.
  - Als uw bal de fairway heeft gemist, selecteert u **Gemist - rechts** of **Gemist - links**.
- 5 Voer indien nodig het aantal penaltyslagen in.

## TruSwing™

Het toestel is compatibel met de TruSwing sensor. U kunt de TruSwing app op uw watch gebruiken om de swingstatistieken weer te geven die zijn vastgelegd met uw TruSwing sensor. Raadpleeg de handleiding van de TruSwing sensor voor meer informatie [www.garmin.com/manuals/truswing](http://www.garmin.com/manuals/truswing).

## 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 Druk in het hole-weergavescherm op **START**.
- 2 Selecteer **Kilometerteller**.
- 3 Selecteer indien nodig **Herstel** om de afstandteller weer op nul te zetten.

## PlaysLike-afstand bekijken

De 'Speelt als'-afstand houdt rekening met hoogteverschillen op de baan door de aangepaste afstand tot de green weer te geven.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt op het hole-weergavescherm.
- 2 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 3 Selecteer **PlaysLike**.

Naast elke afstand wordt een pictogram weergegeven.

|                                                                                   |                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | Speelafstand langer dan verwacht vanwege een wijziging in de hoogte. |
|  | Speelafstand zoals verwacht.                                         |
|  | Speelafstand korter dan verwacht vanwege een wijziging in de hoogte. |

## De richting naar de pinlocatie bekijken

De functie PinPointer is een kompas dat de richting aangeeft wanneer u de green niet kunt zien. Met deze functie kunt u de richting van een shot plannen, zelfs als u tussen bomen of struiken of in een diepe zandbunker staat.

**OPMERKING:** Gebruik de functie PinPointer niet terwijl u in een golfkar zit. Interferentie van de golfkar kan de nauwkeurigheid van het kompas beïnvloeden.

- 1 Druk in het hole-weergavescherm op **START**.
- 2 Selecteer **PinPointer**.  
De pijl wijst naar de pinlocatie.

## Clubstatistieken weergeven

Voordat u uw clubstatistieken, zoals informatie over afstand en nauwkeurigheid, kunt bekijken, moet u het toestel koppelen met Approach® CT10 golfclubsensoren, of de Clubmelding ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 82](#)).

- 1 Druk tijdens het golfen op **START**.
- 2 Selecteer **Clubgegevens**.
- 3 Selecteer een club.

# Klimsporten

## Een indoor klimactiviteit vastleggen

U kunt routes vastleggen tijdens een indoor klimactiviteit. Een route is een klimroute over een indoor klimwand.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Indoor klimmen**.
- 3 Selecteer **Ja** om routestatistieken vast te leggen.
- 4 Selecteer een graderingssysteem.

**OPMERKING:** Als u in de toekomst weer een indoor klimactiviteit start, gebruikt het toestel dit graderingssysteem. U kunt MENU ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Graderings systeem selecteren om de grootte te wijzigen.

- 5 Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.
- 6 Druk op **START**.
- 7 Start uw eerste route.

**OPMERKING:** Wanneer de routetimer loopt, worden de knoppen automatisch vergrendeld om te voorkomen dat er per ongeluk op een knop wordt gedrukt. U kunt een willekeurige knop ingedrukt houden om de watch te ontgrendelen.

- 8 Wanneer u de route hebt voltooid, daalt u af naar de grond.  
De rusttimer start automatisch wanneer u op de grond staat.

**OPMERKING:** Druk indien nodig op LAP om de route te voltooien.

- 9 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Voltooid** om een geslaagde route op te slaan.
  - Selecteer **Pogingen** om een niet-geslaagde route op te slaan.
  - Selecteer **Verwijder** om de route te verwijderen.

- 10 Voer het aantal vallen voor de route in.

- 11 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **LAP** en begint u uw volgende route.

- 12 Herhaal deze procedure voor elke route totdat uw activiteit is voltooid.

- 13 Druk op **STOP**.

- 14 Selecteer **Sla op**.

## Een boulderactiviteit registreren

U kunt routes vastleggen tijdens een boulderactiviteit. Een route is een klimroute over een rotsblok of kleine rotsformatie.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Boulderen**.
- 3 Selecteer een graderingssysteem.  
**OPMERKING:** Als u in de toekomst weer een boulderactiviteit start, gebruikt de watch dit graderingssysteem. U kunt MENU ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Graderingssysteem selecteren om de grootte te wijzigen.
- 4 Selecteer de moeilijkheidsgraad voor de route.
- 5 Druk op **START** om de routetimer te starten.
- 6 Start uw eerste route.
- 7 Druk op **LAP** om de route te voltooien.
- 8 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Voltooid** om een geslaagde route op te slaan.
  - Selecteer **Pogingen** om een niet-geslaagde route op te slaan.
  - Selecteer **Verwijder** om de route te verwijderen.
- 9 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **LAP** om uw volgende route te starten.
- 10 Herhaal deze procedure voor elke route totdat uw activiteit is voltooid.
- 11 Druk na de laatste route op **STOP** om de routetimer te stoppen.
- 12 Selecteer **Sla op**.

## Connected functies

Connected functies zijn beschikbaar voor uw MARQ watch als u uw watch koppelt met een compatibele telefoon via Bluetooth technologie en de Garmin Connect app installeert op uw gekoppelde telefoon. Ga naar [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) voor meer informatie. Sommige functies zijn ook beschikbaar als u uw watch verbindt met een draadloos Wi-Fi®-netwerk.

**Telefoonmeldingen:** Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw MARQ watch.

**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.

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

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

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

**Software-updates:** Hiermee kunt u de software van uw watch bijwerken.

**Weer:** Hiermee kunt u actuele weersomstandigheden en weersverwachtingen weergeven.

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

**Vind mijn telefoon:** Hiermee kunt u uw zoekgeraakte telefoon terugvinden als die is gekoppeld met uw MARQ watch en momenteel binnen Bluetooth bereik is.

**Zoek mijn toestel:** Hiermee kunt u uw zoekgeraakte MARQ watch terugvinden als die is gekoppeld met uw telefoon en momenteel binnen Bluetooth bereik is.



## Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u het MARQ toestel koppelen met een compatibel mobiel toestel ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 3](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **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 **Privacy**.
- 10 Selecteer een privacyvoorkeur.
- 11 Selecteer **Time-out**.
- 12 Selecteer hoe lang de waarschuwing voor een nieuwe melding op het scherm wordt weergegeven.
- 13 Selecteer **Handtekening** om een handtekening toe te voegen aan uw tekstberichten.

## Meldingen weergeven

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

## Een inkomende oproep ontvangen

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

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u **Accepteer**.  
**OPMERKING:** Om met beller te praten gebruikt u uw verbonden smartphone.
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u **Weiger**.
- Als u de oproep wilt weigeren en meteen wilt antwoorden via een sms, selecteert u **Antwoord** en kiest u vervolgens een bericht uit de lijst.  
**OPMERKING:** Als u een antwoord via sms wilt verzenden, moet u via Android™ technologie zijn verbonden met een compatibele Bluetooth telefoon.

## Een sms-bericht beantwoorden

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar voor compatibele Android smartphones.

Wanneer u op uw watch een melding voor een sms-bericht ontvangt, kunt u een snel antwoord verzenden door dit uit een lijst met berichten te selecteren. U kunt uw berichten aanpassen in de Garmin Connect app.

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

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

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

## Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw MARQ watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele telefoon.

Selecteer een optie:

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

## De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen

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

**OPMERKING:** U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 93](#)).

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 2 Selecteer  om de Bluetooth telefoonverbinding op uw MARQ watch uit te schakelen.

Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw telefoon om Bluetooth technologie uit te schakelen op uw telefoon.

## Smartphone-verbindingswaarschuwingen in- en uitschakelen

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

**OPMERKING:** Smartphone-verbindingswaarschuwingen zijn standaard uitgeschakeld.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Telefoon > Waarschuwingen**.

## Een verloren mobiel toestel lokaliseren

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

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 93](#)).

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

Het MARQ 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 MARQ toestelscherm. De Bluetooth signaalsterkte wordt hoger naarmate u dichterbij uw mobiele toestel komt.

- 3 Druk op **BACK** om te stoppen met zoeken.

## Wi-Fi Connectiviteitsfuncties

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

**Audiocontent:** Hiermee kunt u audiocontent van externe providers synchroniseren.

**Software-updates:** U kunt de recentste software downloaden en installeren.

**Workouts en trainingsplannen:** U kunt workouts en trainingsplannen zoeken en selecteren op de Garmin Connect site. De volgende keer dat uw watch een Wi-Fi verbinding heeft, worden de bestanden naar uw watch verzonden.

## Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wi-Fi > Mijn netwerken > Voeg netwerk toe**.  
Een lijst met Wi-Fi netwerken in de directe omgeving wordt weergegeven.
- 3 Selecteer een netwerk.
- 4 Geef zo nodig het wachtwoord op voor het netwerk.

Het toestel maakt verbinding met het netwerk en het netwerk wordt toegevoegd aan de lijst met opgeslagen netwerken. Het toestel maakt automatisch opnieuw verbinding met dit netwerk, als het binnen bereik is.

## Telefoon-apps en computertoepassingen

U kunt uw watch via hetzelfde Garmin account met meerdere Garmin telefoonapps en computertoepassingen verbinden.

## Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer. Als u zich wilt aanmelden voor een gratis account, kunt u de app downloaden in de app store op uw telefoon of naar [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com) gaan.

**Uw activiteiten opslaan:** Nadat u een activiteit met uw watch hebt voltooid en opgeslagen, kunt u die activiteit uploaden naar uw Garmin Connect account en zo lang bewaren als u wilt.

**Uw gegevens analyseren:** U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hoogte, hartslag, verbrande calorieën, cadans, hardloopydynamica, 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 watch- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

## De Garmin Connect app gebruiken

Nadat u uw watch met uw telefoon hebt gekoppeld ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 3](#)), kunt u de Garmin Connect app gebruiken om al uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Controleer of de Garmin Connect app op uw telefoon is geopend.
- 2 Houd uw telefoon binnen 10 m (30 ft.) van uw watch.

Uw watch synchroniseert uw gegevens automatisch met de Garmin Connect app en uw Garmin Connect account.

## De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 3](#)).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 29](#)).

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

## Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 93*).

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

## Garmin Connect op uw computer gebruiken

De Garmin Express toepassing maakt met behulp van een computer verbinding tussen uw watch en uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Express toepassing gebruiken om uw activiteitgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account en gegevens zoals workouts en trainingsschema's van de Garmin Connect website naar uw watch te verzenden. U kunt ook muziek toevoegen aan uw watch (*Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 36*). U kunt ook software-updates voor uw watch installeren en uw Connect IQ apps beheren.

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

## De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u software op uw watch kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw watch toevoegen (*Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 29*).

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.  
Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Express toepassing deze naar uw watch.
- 2 Nadat de Garmin Express toepassing het verzenden van de update heeft voltooid, koppelt u de watch los van uw computer.  
De update wordt op de watch geïnstalleerd.

## Connect IQ functies

U kunt Connect IQ functies van Garmin en andere leveranciers aan uw watch toevoegen via de Connect IQ app ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). U kunt uw watch aanpassen met watch faces, toestelapps, gegevensvelden, widgets en muziekproviders.

**Watch faces:** Hiermee kunt u de stijl van de klok aanpassen.

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

**Gegevensvelden:** Hiermee kunt u nieuwe gegevensvelden downloaden die sensoren, 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.

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

## Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw MARQ watch koppelen met uw telefoon (*Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 3*).

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

## Connect IQ functies downloaden via uw computer

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) en meld u aan.
- 3 Selecteer een Connect IQ functie en download deze.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

## Garmin Explore™

Met de Garmin Explore website en app kunt u koersen, waypoints en verzamelingen maken, reizen plannen en cloudopslag gebruiken. Ze bieden geavanceerde planningsfuncties, zowel online als offline, en u kunt gegevens delen en synchroniseren met uw compatibele Garmin toestel. U kunt de app gebruiken om kaarten te downloaden en overal te navigeren, zonder gebruik te maken van uw mobiele service.

U kunt de Garmin Explore app downloaden vanuit de app store op uw smartphone ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)), of u kunt naar [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com) gaan.

## Garmin Golf™ app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw MARQ toestel uploaden om gedetailleerde statistische gegevens en slaganalysen weer te geven. Golfers kunnen het op verschillende banen tegen elkaar opnemen met behulp van de Garmin Golf app. Meer dan 43.000 banen bevatten een klassement waaraan iedereen kan deelnemen. U kunt een toernooi maken en spelers uitnodigen om mee te doen. Met een Garmin Golf lidmaatschap kunt u green-contourgegevens bekijken op uw telefoon en MARQ toestel.

De Garmin Golf app synchroniseert uw gegevens met uw Garmin Connect account. U kunt de Garmin Golf app in de app store downloaden naar uw smartphone ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

# Veiligheids- en trackingfuncties

### ⚠ VOORZICHTIG

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

### LET OP

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

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

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

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

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

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

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

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

## Contacten voor noodgevallen toevoegen

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

- 1 Selecteer  of  in de Garmin Connect app.
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking > Veiligheidsfuncties > Contacten voor noodgevallen > Voeg contactpersonen voor noodgevallen toe.**
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw contactpersonen voor noodgevallen ontvangen een melding wanneer u ze toevoegt als contactpersoon voor noodgevallen. Ze kunnen uw verzoek vervolgens accepteren of afwijzen. Als een contactpersoon weigert, moet u een andere contactpersoon voor noodgevallen kiezen.

## Contactpersonen toevoegen

U kunt maximaal 50 contactpersonen toevoegen aan de Garmin Connect app. E-mailadressen van contactpersonen kunnen worden gebruikt bij de LiveTrack functie. Drie van deze contactpersonen kunnen worden gebruikt als contacten voor noodgevallen ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 31](#)).

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

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw MARQ toestel ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 29](#)).

## Ongevaldetectie in- en uitschakelen

### **VOORZICHTIG**

Ongevaldetectie is een extra functie die alleen beschikbaar is voor bepaalde buitenactiviteiten. Ongevaldetectie dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

### **LET OP**

Voordat u incidentdetectie op uw watch kunt inschakelen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 31](#)). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking > Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een GPS-activiteit.

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

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



## Hulp vragen

### ⚠ VOORZICHTIG

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

### LET OP

Voordat u om hulp kunt vragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 31](#)). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren.  
Het aftelscherm wordt weergegeven.

**TIP:** U kunt **Annuleer** selecteren voordat de afteltijd is verstreken als u het bericht wilt annuleren.

## Een GroupTrack sessie starten

### LET OP

Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn.

Voordat u een GroupTrack sessie kunt starten, moet u de watch koppelen met een compatibele smartphone ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 3](#)).

Deze instructies gelden voor het starten van een GroupTrack sessie met een MARQ watch. 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 Houd op de MARQ watch **MENU** ingedrukt en selecteer **Veiligheid en tracking > GroupTrack > Toon op kaart** als u de weergave van connecties op het kaartscherm wilt inschakelen.
- 2 Selecteer in de Garmin Connect app vanuit het instellingenmenu **Veiligheid en tracking > LiveTrack > ⋮ > Instellingen > GroupTrack**.
- 3 Selecteer **Alle connecties** of **Alleen uitnodiging** en selecteer uw connecties.
- 4 Selecteer **Start LiveTrack**.
- 5 Start een buitenactiviteit op de watch.
- 6 Blader naar de kaart om uw connecties weer te geven.

**TIP:** Op de kaart kunt u **MENU** 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 MARQ 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 84](#)).



## GroupTrack instellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Veiligheid en tracking > 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.

## Garmin Pay

Met de functie Garmin Pay kunt u met uw watch aankopen betalen bij deelnemende winkels door een creditcard of bankpas te gebruiken die is uitgegeven door een deelnemende financiële instelling.

### Uw Garmin Pay portemonnee instellen

U kunt een of meer deelnemende creditcards of bankpassen aan uw Garmin Pay portemonnee toevoegen. Ga naar [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) en ontdek welke financiële instellingen meedoen.

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

### Een aankoop betalen via uw horloge

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

U kunt met uw watch aankopen betalen in deelnemende winkels.

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt.
- 2 Selecteer .
- 3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

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

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.



- 4 Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay portemonnee, selecteert u **DOWN** om een andere kaart te gebruiken (optioneel).
- 5 Houd uw horloge binnen 60 seconden bij de lezer, met het scherm in de richting van de lezer. Het horloge trilt en u ziet een vinkje op het scherm wanneer de communicatie met de lezer is voltooid.
- 6 Volg de instructies op de kaartlezer, indien nodig, om de transactie te voltooien.

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

## Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

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

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Garmin Pay** >  > **Voeg kaart toe**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

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

## Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.

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

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

## Uw Garmin Pay pincode wijzigen

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

- 1 Selecteer op de pagina MARQ toestel in de Garmin Connect app de opties **Garmin Pay** > **Wijzig pincode**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.

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

## Muziek

U kunt audiocontent downloaden naar uw toestel, zodat u muziek kunt luisteren als u uw smartphone niet binnen handbereik hebt. Met de Garmin Connect app en Garmin Express toepassing kunt u audiocontent downloaden van een externe leverancier of uw computer.

U kunt de muziekbediening gebruiken om de muziek op uw smartphone te bedienen of om muziek af te spelen die op uw toestel is opgeslagen. Om audiocontent te beluisteren dat op uw toestel is opgeslagen, moet u een hoofdtelefoon met Bluetooth technologie aansluiten.

## Verbinding maken met een externe provider

Voordat u muziek of andere audiobestanden van een ondersteunde externe provider kunt downloaden naar uw compatibele watch, moet u via de Garmin Connect app verbinding maken met de provider.

- 1 Selecteer  of  in de Garmin Connect app.
- 2 Selecteer **Garmin toestellen** en selecteer vervolgens uw watch.
- 3 Selecteer **Muziek** > **Muziekproviders**.
- 4 Selecteer een optie:
  - Als u verbinding wilt maken met een geïnstalleerde provider, selecteert u de provider en volgt u de instructies op het scherm.
  - Wanneer u verbinding wilt maken met een nieuwe provider selecteer **Muziekapps downloaden**. Zoek vervolgens een provider en volg de instructies op het scherm.

## Audiocontent van een externe provider downloaden

Voordat u audiocontent van een externe provider kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 27](#)).

- 1 Houd **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Muziekproviders**.
- 4 Selecteer een verbonden provider.
- 5 Selecteer een afspeellijst of ander item om naar de watch te downloaden.
- 6 Druk indien nodig op **BACK** tot u wordt gevraagd om te synchroniseren met de service.

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

## Audio-inhoud downloaden van Spotify

Voordat u audiocontent van Spotify kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 27](#)).

- 1 Houd **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Muziekproviders > Spotify**.
- 4 Selecteer **Voeg muziek en podcasts toe**.
- 5 Selecteer een afspeellijst of ander item om naar het toestel te downloaden.

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

De geselecteerde afspeellijsten en andere items worden naar het toestel gedownload.

## De muziekprovider wijzigen

- 1 Houd **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Muziekproviders**.
- 4 Selecteer een verbonden provider.

## Loskoppelen van een externe provider

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

## Persoonlijke audiocontent downloaden

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

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

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

## Luisteren naar muziek

- 1 Houd **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 2 Sluit zo nodig uw Bluetooth hoofdtelefoon aan ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 37](#)).
- 3 Houd het **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Muziekproviders**, en selecteer een optie:
  - Als u vanaf uw computer naar de watch gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 36](#)).
  - Als u het afspelen van muziek op uw smartphone wilt bedienen, selecteert u **Tel. bedienen**.
  - Selecteer de naam van de provider om naar muziek van derden te luisteren en selecteer een afspeellijst.
- 5 Selecteer .

## Bediening voor afspelen van muziek

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

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

## Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten

Om muziek te luisteren die op uw MARQ watch is geladen, moet u een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.

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

## De audiomodus wijzigen

U kunt de muziekafspeelmodus wijzigen van stereo naar mono.

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

## Hartslagmeetfuncties

Dit MARQ toestel heeft een polshartslagmeter en is ook compatibel met borsthartslagmeters (apart verkrijgbaar). In de hartslagwidget kunt u hartslaggegevens bekijken. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn zodra u een activiteit start, gebruikt uw toestel de borsthartslaggegevens.

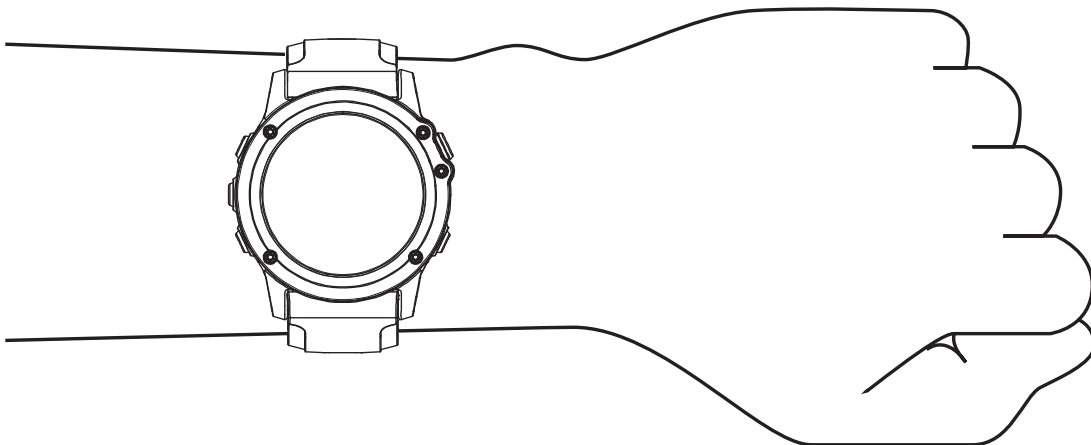
## Hartslagmeter aan de pols

### De watch dragen

#### ⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen. Ga voor meer informatie naar [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht.  
**OPMERKING:** De watch dient stevig vast te zitten, maar niet te strak. Voor een nauwkeurigere hartslagmeting, mag de watch tijdens het hardlopen of de training niet bewegen. Voor pulse oxymeterwaarden moet u bewegingloos blijven.



**OPMERKING:** De optische sensor bevindt zich aan de achterkant van de watch.

- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 38](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 53](#) voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

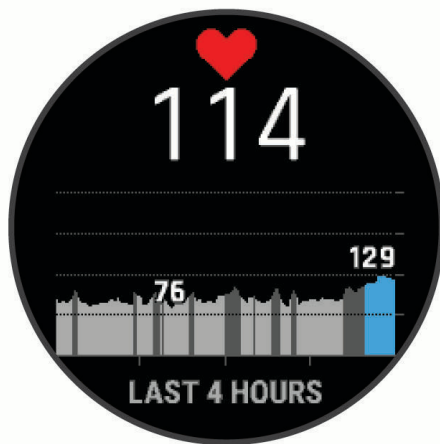
## Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

## De hartslagwidget gebruiken

- 1 Selecteer op de watch face **UP** of **DOWN** om de hartslagwidget weer te geven.  
**OPMERKING:** U moet mogelijk de widget toevoegen aan uw widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 92](#)).
- 2 Press **START** om huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw hartslag gedurende de afgelopen 4 uur weer te geven.



- 3 Druk op **DOWN** om de gemiddelde waarden van uw hartslag in rust in de afgelopen 7 dagen weer te geven.

## Hartslaggegevens verzenden

U kunt uw hartslaggegevens vanaf uw watch verzenden en deze op gekoppelde toestellen bekijken.

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

1 Houd **MENU** ingedrukt vanuit de hartslagwidget.

2 Selecteer **Hartslagopties > Deel hartslag**.

3 Druk op **START**.

De watch begint uw hartslaggegevens te verzenden en  wordt weergegeven.

4 Koppel uw watch met uw compatibele toestel.

**OPMERKING:** De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel.

Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

**TIP:** Als u het uitzenden van uw hartslaggegevens wilt stoppen, drukt u op STOP op het scherm voor het uitzenden van hartslaggegevens.

## Hartslaggegevens tijdens een activiteit verzenden

U kunt uw MARQ watch zo instellen dat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden zodra u een activiteit begint. U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge® fietscomputer tijdens het fietsen.

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

1 Houd **MENU** ingedrukt vanuit de hartslagwidget.

2 Selecteer **Hartslagopties > Zend uit tijdens activiteit**.

3 Begin een activiteit ([Een activiteit starten, pagina 6](#)).

De MARQ watch begint uw hartslaggegevens op de achtergrond te verzenden.

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

4 Koppel uw watch met uw 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 7](#)).

## Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

### **VOORZICHTIG**

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na een periode van inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld om een medische aandoening of ziekte te behandelen of te diagnosticeren. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

1 Houd **MENU** ingedrukt vanuit de hartslagwidget.

2 Selecteer **Hartslagopties > Abnormale-hartslagwaarsch..**

3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.

4 Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.

Zodra uw hartslag boven of onder de drempelwaarde komt, wordt een bericht weergegeven en trilt het toestel.

## De polshartslagmeter uitschakelen

De standaardwaarde voor de instelling Polshartslag is Auto. De watch gebruikt automatisch de polshartslagmeter, tenzij u een compatibele hartslagmeter koppelt aan de watch met behulp van ANT+ of Bluetooth technologie.

**OPMERKING:** Als u de polshartslagmeter uitschakelt, wordt ook de polssensor van de pulse oxymeter uitgeschakeld. U kunt een handmatige meting uitvoeren vanuit de pulse oxymeterwidget.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt vanuit de hartslagwidget.
- 2 Selecteer **Hartslagopties > Status > Uit**.

## Prestatiemetingen

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

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

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

**VO2 max.:** VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning (*Over VO2 max. indicaties, pagina 42*).

**Voorspelde wedstrijd tijden:** De watch gebruikt uw geschat VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen op basis van uw huidige conditie (*Voorspelde racetijden weergeven, pagina 44*).

**HRV-status:** De watch analyseert de hartslagmetingen van uw pols terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV)-status te bepalen op basis van uw persoonlijke HRV-gemiddelden op lange termijn (*Status hartslagvariatie, pagina 45*).

**Prestatieconditie:** Uw prestatieconditie is een real-time conditiemeting die wordt vastgelegd na 6 tot 20 minuten van activiteit. De meting kan worden toegevoegd als een gegevensveld, zodat u uw prestatieconditie tijdens de rest van uw activiteit kunt bekijken. Bij het meten van uw prestatieconditie wordt uw real-time conditie vergeleken met uw gemiddelde fitnessniveau (*Prestatieconditie, pagina 46*).

**FTP (Functional Threshold Power):** De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw FTP te schatten. Voor een nauwkeuriger schatting kunt u een FTP-test uitvoeren (*Uw FTP-waarde schatten, pagina 47*).

**Lactaatdrempel:** Lactaatdrempel vereist een hartslagmeter rond de borst. Uw lactaatdrempel is het punt waarop uw spieren snel vermoeid beginnen te raken. Uw watch meet uw lactaatdrempelniveau op basis van hartslaggegevens en tempo (*Lactaatdrempel, pagina 46*).

## Prestatiemeldingen uitschakelen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Fysiologische meetwaarden > Prestatie Conditie**.



## Prestatiemetingen automatisch detecteren

De functie Automatische detectie is standaard ingeschakeld. Het toestel kan uw maximumhartslag en lactaatrempel 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.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Fysiologische meetwaarden > Automatische detectie**.
- 3 Selecteer een optie.

## Uniforme trainingsstatus

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

Selecteer Instellingen in het menu van de Garmin Connect app.

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

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

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

## Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

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

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

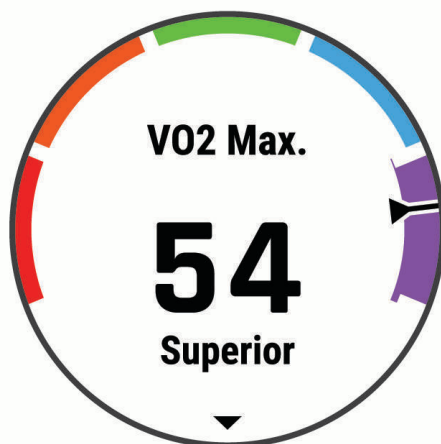
**TIP:** U kunt een primair trainingstoestel en een primaire wearable instellen in de Garmin Connect app ([Uniforme trainingsstatus, pagina 41](#)).

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

## Over VO2 max. indicaties

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

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



|                                                                                            |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  Paars  | Voortreffelijk |
|  Blauw  | Uitstekend     |
|  Groen  | Goed           |
|  Oranje | Redelijk       |
|  Rood   | Slecht         |

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max.*, pagina 125), en ga naar [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) voor meer informatie.

## Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven

Voor deze functies is hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)).

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 54](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 55](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardloopprestaties leert begrijpen. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Vastleggen van VO2 max. uitschakelen, pagina 43](#)).

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

## Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven

Voor deze functies zijn een vermogensmeter en hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. De vermogensmeter moet zijn gekoppeld met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch.

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 54](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 55](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

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

## Vastleggen van VO2 max. uitschakelen

U kunt het vastleggen van VO2 max. uitschakelen voor trail run- ultra run-activiteiten ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Meet VO2 max. > Uit**.

## Uw fitnessleeftijd weergeven

Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw watch gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Garmin Index™ weegschaal hebt, gebruikt uw watch de meetwaarde voor percentage lichaamsvet in plaats van BMI om uw fitnessleeftijd te bepalen. Veranderingen in lichaamsbeweging en levensstijl kunnen van invloed zijn op uw fitnessleeftijd.

**OPMERKING:** Voor de meest nauwkeurige fitnessleeftijd dient u uw gebruikersprofiel in te vullen ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 54](#)).

- 1 Selecteer  of  in de Garmin Connect app.
- 2 Selecteer **Gezondheidsstatistieken > Fitnessleeftijd**.

## Voorspelde racetijden weergeven

Voor de meest nauwkeurige schattingen configureert u uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 54](#)) en uw maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 55](#)).

Uw watch gebruikt uw geschatte VO2 max. ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)) en informatie uit uw trainingsgeschiedenis om een doeltijd voor de wedstrijd te bepalen. De watch analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdijd te verfijnen.

**TIP:** Als u meer dan één Garmin toestel hebt, kunt u aangeven welke uw primaire trainingstoestel is in de Garmin Connect app, waarmee uw watch activiteiten, geschiedenis en gegevens van andere toestellen kan synchroniseren ([Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 41](#)).

1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de prestatiewidget weer te geven.

2 Druk op **START** om de details van de widget weer te geven.

3 Druk op **UP** of **DOWN** om uw voorspelde racetijd weer te geven.

**OPMERKING:** De voorspellingen lijken in eerste instantie mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardloopprestaties leert begrijpen.

## Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobe en anaerobe conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde Training Effect toe. Training Effect wordt berekend op basis van de gegevens in uw gebruikersprofiel en trainingsgeschiedenis, uw hartslag, en de duur en intensiteit van de activiteit. Er zijn zeven verschillende Training Effect labels om het belangrijkste voordeel van uw activiteit te beschrijven. Elk label is voorzien van een kleurcode en komt overeen met uw focus trainingsbelasting ([Focus trainingsbelasting, pagina 50](#)). Elke feedbackzin, bijvoorbeeld "Grote impact op VO2 Max.", bevat een bijbehorende beschrijving in uw Garmin Connect activiteitgegevens.

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

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

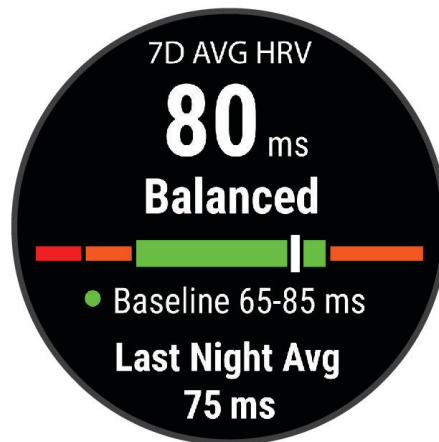
U kunt Aeroob trainingseffect en Anaeroob trainingseffect als een gegevensveld toevoegen aan een van uw trainingsschermen om uw gegevens tijdens de activiteit in de gaten te houden.

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

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

## Status hartslagvariatie

Uw horloge analyseert uw polshartslag terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV) te bepalen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en gezonde gewoonten hebben allemaal invloed op de variabiliteit van uw hartslag. HRV-waarden kunnen sterk verschillen op basis van geslacht, leeftijd en fitnessniveau. Een evenwichtige HRV-status kan wijzen op positieve tekenen van gezondheid, zoals een goede balans tussen training en herstel, een betere cardiovasculaire conditie en een beter herstelvermogen na stress. Een onevenwichtige of slechte status kan een teken zijn van vermoeidheid, grotere herstelbehoeften of verhoogde stress. Voor optimale resultaten kunt u de watch het beste ook 's nachts dragen. De watch vereist drie weken aan consistente slaapegevens om de status van uw hartslagvariabiliteit weer te geven.



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

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

## Hartslagvariaties en stressniveau

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

## Hartslagvariaties en stressniveau weergeven

Voor deze functie is een Garmin hartslagmeter met borstband vereist. Voordat u het stressniveau van uw hartslagvariaties (HSV) kunt weergeven, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)).

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

- 1 Selecteer zo nodig **START**, en **Voeg toe > HRV stress** om de stress-app aan uw lijst met apps toe te voegen.
- 2 Selecteer **Ja** om de app aan uw lijst met favorieten toe te voegen.
- 3 Druk op de watch face op **START**, selecteer **HRV stress**, en druk op **START**.
- 4 Sta stil en rust 3 minuten.

## Prestatieconditie

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

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

**OPMERKING:** Het toestel vereist een aantal hardloopsessies of fietsritten met een hartslagmeter om een nauwkeurig geschat VO2 max. te verkrijgen en informatie te verzamelen over uw hardloop- of fietsprestaties ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)).

## Uw prestatieconditie weergeven

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

- 1 Voeg **Prestatieconditie** toe aan een gegevensscherm ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 84](#)).
- 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. Tijdens het hardlopen wordt dit intensiteitsniveau geschat op basis van tempo, hartslag of vermogen. Wanneer een hardloper deze drempel overschrijdt, begint de vermoeidheid sneller toe te nemen. Bij ervaren hardlopers ligt deze drempel op ongeveer 90% van de maximale hartslag en op het tempo tussen een race van 10 kilometer en een halve marathon. Bij minder ervaren hardlopers ligt de 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 55](#)). U kunt de functie **Automatische detectie** inschakelen om uw lactaadrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

## Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatsdrempel te bepalen

Voor deze functie is een Garmin hartslagmeter met borstband vereist. Voordat u de begeleide test kunt uitvoeren, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)).

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

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

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

## Uw FTP-waarde schatten

Voordat u een schatting van uw functionele drempelvermogen (FTP) kunt verkrijgen, moet u een hartslagmeter om de borst en een vermogensmeter met uw toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)) en moet u uw geschat VO2 max. verkrijgen ([Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 43](#)).

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 kleurenbalk.

|                                                                                            |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  Paars  | Voortreffelijk |
|  Blauw  | Uitstekend     |
|  Groen  | Goed           |
|  Oranje | Redelijk       |
|  Rood   | Ongetraind     |

Raadpleeg de appendix ([FTP-waarden, pagina 126](#)) 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.



## 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 ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)) en moet u uw geschat VO2 max. verkrijgen ([Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 43](#)).

**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 tijdrut.

- 1 Selecteer op de wijzerplaat **START**.
- 2 Selecteer een fietsactiviteit.
- 3 Houd **MENU** 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 kleurenbalk.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Accepteer** om de nieuwe FTP-waarde op te slaan.
  - Selecteer **Weiger** om uw huidige FTP-waarde te behouden.

## Trainingsstatus

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

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



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

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

**VO2 max.:** VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)). Uw watch geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte ([Hartslag- en hoogteacclimatisatie, pagina 50](#)).



**Acute belasting:** De acute belasting is een gewogen som van uw recente scores voor de trainingsbelasting, inclusief de duur en intensiteit van de oefening. ([Acute belasting, pagina 50](#)).

**Focus trainingsbelasting:** Uw watch analyseert en verdeelt uw trainingsbelasting in verschillende categorieën op basis van de intensiteit en structuur van elke vastgelegde activiteit. De focus trainingsbelasting omvat de totale verzamelde belasting per categorie en de focus van de training. Uw watch geeft uw belastingverdeling over de afgelopen 4 weken weer ([Focus trainingsbelasting, pagina 50](#)).

**Hersteltijd:** De hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining ([Hersteltijd, pagina 50](#)).

## Trainingsstatusniveaus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus

De trainingsstatus is afhankelijk van de bijgewerkte beoordelingen van uw fitnessniveau, met minimaal één VO2 max. meting per week ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)). Indoor hardlooptactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Vastleggen van VO2 max. uitschakelen, pagina 43](#)).

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste één keer per week buiten hardlopen of fietsen met een vermogensmeter, waarbij u een hartslag hoger dan 70% van uw maximale hartslag bereikt gedurende ten minste 10 minuten.  
Als u de watch een of twee weken lang hebt gebruikt, moet u kunnen beschikken over uw trainingsstatus.
- Registreer al uw fitnessactiviteiten op uw primaire trainingstoestel, zodat uw watch meer over uw prestaties kan leren ([Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 41](#)).
- Draag de watch consequent terwijl u slaapt, om een actuele HRV-status te blijven genereren. Het hebben van een geldige HRV-status kan helpen een geldige trainingsstatus te behouden wanneer u niet zoveel activiteiten hebt met VO2 max. metingen.

## Hartslag- en hoogteacclimatisatie

Omgevingsfactoren zoals hoge temperaturen en hoogte zijn van invloed op uw training en prestaties. Hoogtetraining kan bijvoorbeeld een positief effect hebben op uw conditie, maar op grote hoogtes kan uw VO2 max tijdelijk dalen. Uw MARQ watch geeft meldingen en correcties van uw geschatte VO2 max. en trainingsstatus weer wanneer de temperatuur hoger is dan 22 °C (72 °F) en wanneer u zich op een hoogte boven 800 m (2625 ft.) bevindt. U kunt uw warmte- en hoogteacclimatisatie bijhouden in de Training status widget.

**OPMERKING:** De functie warmte-acclimatisering is alleen beschikbaar voor GPS-activiteiten en vereist weergegevens van uw verbonden telefoon.

## Acute belasting

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

## Focus trainingsbelasting

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Hersteltijd

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

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

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

## Uw hersteltijd weergeven

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 54](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 55](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen.

1 Ga hardlopen.

2 Selecteer na het hardlopen **Sla op**.

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

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

## Herstelhartslag

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

**TIP:** De beste resultaten worden verkregen wanneer u gedurende twee minuten stopt met bewegen, terwijl het toestel uw herstelhartslagwaarde berekent.

## Body Battery™

Uw toestel analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery niveaubereik ligt tussen 0 tot 100, waarbij 0 tot 25 staat voor een lage energiereserve, 26 tot 50 voor een gemiddelde energiereserve, 51 tot 75 voor een hoge energiereserve, en 76 tot 100 voor een zeer hoge energiereserve.

U kunt uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken ([Tips voor betere Body Battery gegevens, pagina 51](#)).

## De Body Battery widget bekijken

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

1 Druk op **UP** of **DOWN** om de Body Battery widget weer te geven.

**OPMERKING:** U moet mogelijk de widget toevoegen aan uw widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 92](#)).

2 Druk op **START** om een grafiek te bekijken van uw body battery-niveau sinds middernacht.

3 Druk op **DOWN** om een gecombineerde grafiek van uw Body Battery en stressniveaus weer te geven.

Met blauwe balken worden rustperiodes weergegeven. De oranje balken geven stressperiodes weer. De grijze balken geven de momenten aan waarop u te actief was om uw stressniveau te bepalen.

## Tips voor betere Body Battery gegevens

- Draag de watch tijdens het slapen voor nauwkeurigere resultaten.
- Goede nachtrust laadt uw Body Battery op.
- Inspannende activiteiten en hoge stress kunnen ervoor zorgen dat uw Body Battery sneller leegloopt.
- Voedselinname, inclusief pepmiddelen zoals cafeïne, heeft geen invloed op uw Body Battery.

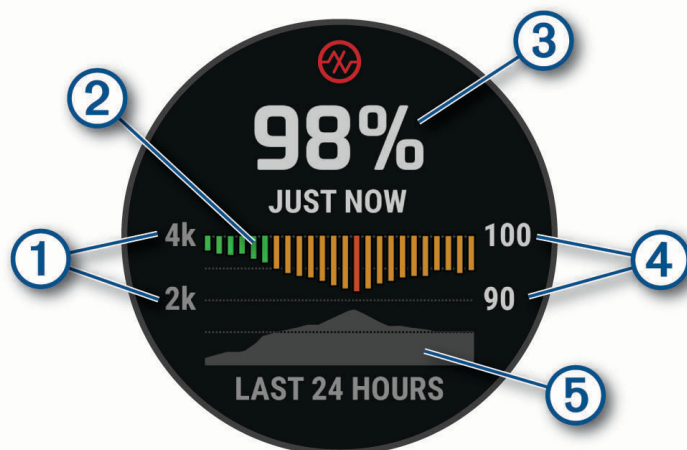
## Pulse Ox meter

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

U kunt handmatig beginnen met een Pulse Ox meting door de Pulse Ox meterwidget te bekijken (*Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 53*). U kunt ook doorlopende metingen inschakelen (*Metingen van de Pulse Ox meter gedurende de hele dag inschakelen, pagina 53*). Wanneer u de pulseoxymeter-widjet bekijkt terwijl u niet beweegt, analyseert uw watch uw zuurstofverzadiging en uw hoogte. Het hoogteprofiel geeft aan hoe uw Pulse Ox meterwaarden veranderen in verhouding tot uw hoogte.

Op de watch wordt uw Pulse Ox meterwaarde als zuurstofsaturatiepercentage en een kleur in de grafiek weergegeven. In uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw Pulse Ox meterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen.

Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de Pulse Ox meter.



- |   |                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| ① | De hoogteschaal.                                                              |
| ② | Een grafiek met uw gemiddelde zuurstofsaturatiewaarden van de laatste 24 uur. |
| ③ | Uw meest recente zuurstofsaturatie.                                           |
| ④ | De percentageschaal van de zuurstofsaturatie.                                 |
| ⑤ | Een grafiek met uw hoogtewaarden van de laatste 24 uur.                       |

## Pulse Ox metingen verkrijgen

U kunt op elk gewenst moment handmatig een Pulse Ox meting starten door de Pulse Ox meterwidget te bekijken. De widget geeft uw meest recente bloed zuurstofsaturatiepercentage, een grafiek met uw uurgemiddelden voor de laatste 24 uur, en een grafiek met uw hoogte voor de laatste 24 uur.

**OPMERKING:** De eerste keer dat u de Pulse Ox meterwidget opent, moet het toestel satelliet signalen ontvangen om de hoogte te bepalen. Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.

- 1 Druk terwijl u zit of inactief bent op **UP** of **DOWN** om de Pulse Ox meterwidget weer te geven.
- 2 Druk op **START** om de details van de widget weer te geven en een Pulse Ox meting te starten.
- 3 Beweeg niet gedurende maximaal 30 seconden.

**OPMERKING:** Als u te actief bent, kan de smartwatch uw zuurstofsaturatie niet bepalen en wordt er een bericht weergegeven in plaats van een percentage. Na enkele minuten inactiviteit kunt u uw zuurstofsaturatie opnieuw controleren. Voor het beste resultaat, houdt u de arm waaraan u het toestel draagt ter hoogte van uw hart terwijl het toestel de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.

- 4 Druk op **DOWN** om een grafiek van uw Pulse Ox meterwaarden voor de laatste zeven dagen weer te geven.

## Metingen van de Pulse Ox meter gedurende de hele dag inschakelen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt vanuit de Pulse Ox meterwidget.
- 2 Selecteer **Opties > Pulse Ox modus > Gehele dag**.

Het toestel analyseert automatisch uw zuurstofsaturatie gedurende de dag, wanneer u niet beweegt.

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

## Automatische Pulse Ox metingen uitschakelen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt vanuit de Pulse Ox meterwidget.
- 2 Selecteer **Opties > Pulse Ox modus > Uit**.

Het toestel schakelt automatische metingen van de Pulse Ox meter uit. Het toestel begint uw zuurstofsaturatie te meten wanneer u de Pulse Ox meterwidget bekijkt.

## Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen

U kunt uw toestel zo instellen dat uw zuurstofsaturatie van het bloed continu wordt gemeten terwijl u slaapt.

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt vanuit de Pulse Ox meterwidget.
- 2 Selecteer **Opties > Pulse Ox modus > In slaapstand**.

## Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

# Training

## Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw instellingen bijwerken, zoals geslacht, geboortedatum, lengte, gewicht, pols, hartslagzone, vermogenszone en kritieke zwemsnelheid (CSS) ([Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen, pagina 61](#)). De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

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

## Instellingen voor geslacht

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

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

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

## 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 56](#)) 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

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.  
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw maximumhartslag tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 41](#)).
- 4 Selecteer **LDHS** en voer uw lactaatrempelhartslag in.  
U kunt een begeleide test uitvoeren om uw lactaatrempel in te schatten ([Lactaatrempel, pagina 46](#)). U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw lactaatrempel tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 41](#)).
- 5 Selecteer **Rust HS > Aangepast instellen**, en geef uw hartslag in rust op.  
U kunt de gemiddelde hartslag in rust op basis van uw watch gebruiken, of u kunt een aangepaste hartslag in rust instellen.
- 6 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **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 maximumhartslag weer te geven en te wijzigen.
  - Selecteer **%HSR** om de zones als een percentage van uw hartslagreserve weer te geven en te wijzigen (maximale hartslag min hartslag in rust).
  - Selecteer **%LDHS** om de zones als een percentage van uw lactaatrempelhartslag weer te geven en te wijzigen.
- 8 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 9 Selecteer **Sporthartslag** en selecteer een sportprofiel om afzonderlijke hartslagzones in te stellen (optioneel).
- 10 Herhaal stap om sporthartslagzones toe te voegen (optioneel).

## Uw hartslagzones laten instellen door de watch

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

- Controleer of uw gebruikersprofielinstellingen correct zijn ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 54](#)).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Probeer een aantal van de hartslagtrainingsplannen die beschikbaar zijn in uw Garmin Connect account.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect account.



## Berekeningen van hartslagzones

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

## Uw vermogenszones instellen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en vermogenszones > Vermogen**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Op basis van**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
  - Selecteer **% FTP** om de zones als een percentage van uw FTP-waarde (Functional Threshold Power) weer te geven en te wijzigen.
- 6 Selecteer **FTP** en voer uw waarde in.

U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw drempelvermogen tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 41](#)).
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 8 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.

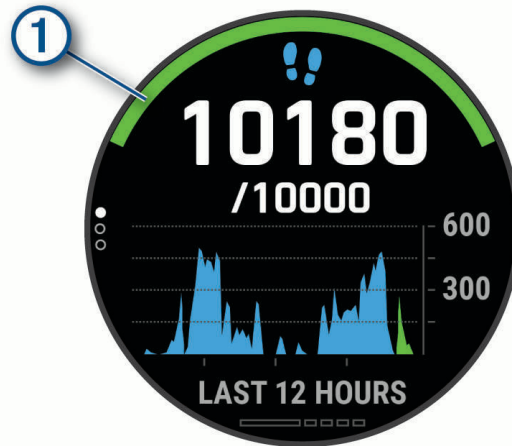
Het aantal stappen dat u gedurende de dag hebt gezet, wordt weergegeven in de stappenwidget. Het aantal stappen wordt regelmatig bijgewerkt.

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



## Automatisch doel

Uw watch maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, laat de watch zien hoe u dichterbij uw dagelijkse doel komt ①.



Als u de functie Automatisch doel niet wilt gebruiken, kunt u een 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 99](#)).

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

## Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen 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, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. 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 58](#)).

## Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar de Garmin Connect site ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 29](#)).  
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.  
U kunt slaapgegevens van de vorige nacht op uw MARQ watch bekijken ([Widgets, pagina 91](#)).

## 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 In slaapstand inschakelen in de systeeminstellingen om de modus Niet storen automatisch te activeren tijdens uw normale slaaptijden ([Systeeminstellingen, pagina 99](#)).

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 93](#)).

1 Houd **LIGHT** ingedrukt.

2 Selecteer .

## Minuten intensieve training

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

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

## Minuten intensieve training opbouwen

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

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

## Garmin Move IQ™

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

## Instellingen voor activiteiten volgen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Activiteiten volgen**.

**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 laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 99](#)).

**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.

**Pulse Ox modus:** Hiermee stelt u in dat uw toestel Pulse Ox meterwaarden registreert terwijl u overdag niet actief bent of continu terwijl u slaapt.

## 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 **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Activiteiten volgen > Status > Uit**.

## Workouts

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

U kunt workouts maken en meer workouts zoeken met Garmin Connect of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts en deze overzetten naar uw watch.

U kunt workouts plannen met behulp van Garmin Connect. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in uw watch.

### 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 28](#)).

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

### Een aangepaste workout maken op Garmin Connect

Voordat u een workout kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect, pagina 28](#)).

- 1 Selecteer op de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Training & planning > Workouts > Maak een workout**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Maak uw aangepaste workout.
- 5 Selecteer **Sla op**.
- 6 Geef een naam op voor de workout en selecteer **Sla op**.

De nieuwe workout wordt weergegeven in uw lijst met workouts.

**OPMERKING:** U kunt deze workout naar uw toestel verzenden ([Een aangepaste workout naar uw watch verzenden, pagina 59](#)).

### Een aangepaste workout naar uw watch verzenden

U kunt een aangepaste workout die u met de Garmin Connect app hebt gemaakt, naar uw watch verzenden ([Een aangepaste workout maken op Garmin Connect, pagina 59](#)).

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

## Een workout beginnen

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Workouts**.
- 5 Selecteer een workout.

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

- 6 Selecteer **Bekijk** om een lijst met workoutstappen weer te geven (optioneel).

**TIP:** Terwijl u workoutstappen bekijkt, kunt u op **START** drukken om een animatie van de geselecteerde oefening te bekijken, indien beschikbaar.

- 7 Selecteer **Start workout**.
- 8 Druk op **START** om de activiteitentimer 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. Er wordt een animatie weergegeven voor kracht-, yoga-, cardio- of pilatesactiviteiten.

## Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat de watch een dagelijkse workout kan voorstellen, moet u over een trainingsstatus en geschat VO2 max. ([Trainingsstatus, pagina 48](#)).

- 1 Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.  
De dagelijkse voorgestelde workout wordt weergegeven.
- 3 Selecteer **START** en selecteer een optie:
  - Als u de workout wilt gaan doen, selecteert u **Start workout**.
  - Selecteer **Negeer** om de workout weg te gooien.
  - Selecteer **Stappen** om een voorbeeld van de workoutstappen weer te geven.
  - Selecteer **Type doel** om de instelling voor het workoutdoel bij te werken.
  - Als u meldingen voor toekomstige workouts wilt uitschakelen, selecteert u **Prompt uitschakelen**.

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

## Aanwijzingen voor dagelijkse aanbevolen workouts in- en uitschakelen

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

- 1 Selecteer op de watch face **START**.
- 2 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Workouts > Suggestie vandaag**.
- 5 Selecteer **START** om aanwijzingen in of uit te schakelen.

## Een zwembadworkout volgen

Uw watch kan u door de diverse stappen van een zwembadworkout leiden. Het maken en verzenden van een zwembadworkout is vergelijkbaar met [Workouts, pagina 59](#) en [Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 59](#).

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Zwembad**.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Workouts** om workouts te doen die zijn gedownload van Garmin Connect.
  - Selecteer **Kritische zwemsnelheid** om een kritische zwemsnelheidstest (CSS) vast te leggen of voer handmatig een CSS-waarde in ([Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen, pagina 61](#)).
  - Selecteer **Trainingsagenda** om uw geplande workouts te doen of te bekijken.
- 6 Volg de instructies op het scherm.

## Een kritische zwemsnelheidstest vastleggen

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Zwembad**.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Kritische zwemsnelheid > Doe een kritische zwemsnelheidstest**.
- 5 Druk op **DOWN** om een voorbeeld van de workoutstappen weer te geven.
- 6 Selecteer **START**.
- 7 Volg de instructies op het scherm.

## Het resultaat van uw kritische zwemsnelheid bewerken

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

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

## 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 vanaf Garmin Connect, moet u over een Garmin Connect account beschikken ([Garmin Connect, pagina 28](#)), en moet u het MARQ toestel met een compatibele smartphone koppelen.

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

## Aangepaste trainingsplannen

Uw Garmin Connect account bevat een aangepast trainingsplan en Garmin coach die bij uw trainingsdoelen passen. U kunt bijvoorbeeld een paar vragen beantwoorden en een plan vinden om u te helpen een 5 km race te voltooien. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan. Wanneer u een plan start, wordt de Garmin Coach widget aan de op uw MARQ toestel weergegeven widgets toegevoegd.

## Workout van vandaag starten

Nadat u een Garmin Coach trainingsplan naar uw toestel hebt verzonden, wordt de Garmin Coach widget in uw widgetlijst weergegeven.

- 1 Selecteer op de watch face **UP** of **DOWN** om de Garmin Coach widget weer te geven.  
Als een workout voor deze activiteit gepland is voor vandaag, wordt op het toestel de naam van de workout weergegeven en wordt u gevraagd deze workout te starten.
- 2 Selecteer **START**.
- 3 Selecteer **Bekijk** om de workoutstappen weer te geven (optioneel).
- 4 Selecteer **Start workout**.
- 5 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 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Wijzigen > 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 indien nodig **Duur**, voer een afstands- of tijdsintervalwaarde voor de workout in en selecteer het .
- 7 Druk op **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 het .
- 11 Druk op **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 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Start workout**.
- 5 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.
- 6 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, drukt u op **LAP** 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 moment **LAP** selecteren om de huidige interval of rustperiode te stoppen en naar de volgende interval of rustperiode te gaan.
- Nadat alle intervallen en rustperiodes zijn voltooid, selecteert u **LAP** om de intervalworkout te beëindigen en over te schakelen naar een timer die kan worden gebruikt voor een cooling-down.
- U kunt op elk gewenst moment **STOP** selecteren om de activiteitentimer te stoppen. U kunt de timer weer starten of de intervalworkout beëindigen.

## PacePro™ training

Veel hardlopers dragen graag een tempoband tijdens een race om hun racedoel te bereiken. Met de PacePro functie kunt u een aangepaste tempoband maken op basis van afstand, tempo of afstand en tijd. U kunt ook een tempoband maken voor een bekende koers om uw tempo-inspanning te optimaliseren op basis van hoogteveranderingen.

U kunt een PacePro plan maken met de Garmin Connect app. U kunt een voorbeeld van de tussentijden en de hoogtegrafiek bekijken voordat u de koers loopt.

## Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect

Voordat u een PacePro plan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), pagina 28).

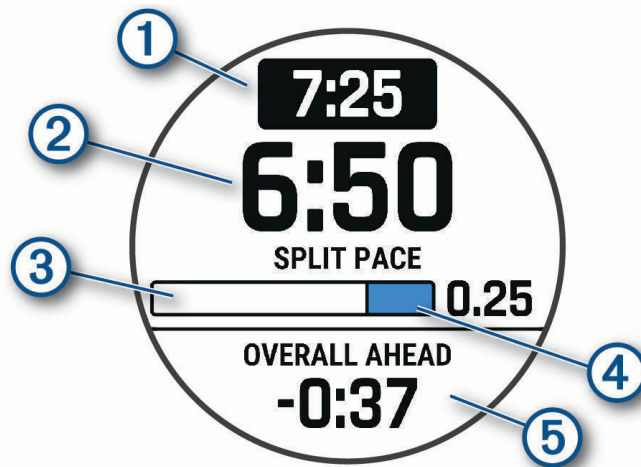
- 1 Selecteer een optie:
  - Open de Garmin Connect app en selecteer  of .
  - Ga naar [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Selecteer **Training & planning** > **PacePro tempostrategieën**.
- 3 Volg de aanwijzingen op het scherm om een PacePro plan te maken en op te slaan.
- 4 Selecteer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

## Een PacePro plan starten

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training** > **PacePro plannen**.
- 5 Selecteer een plan.

**TIP:** U kunt op **DOWN** drukken en **Toon splits** selecteren om de splits weer te geven.
- 6 Druk op **START** om het plan te starten.
- 7 Selecteer indien nodig **Ja** om koersnavigatie in te schakelen.
- 8 Druk op **START** om de activiteitentimer te starten.



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



## Een PacePro plan stoppen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **PacePro stoppen > Ja**.

Het toestel stopt het PacePro plan. De activiteitentimer blijft actief.

## Een PacePro plan maken op uw smartwatch

Voordat u een PacePro plan op uw smartwatch kunt maken, moet u een koers maken ([Een koers maken en volgen op uw toestel, pagina 73](#)).

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

Het toestel geeft uw aangepaste tempoband weer.

**TIP:** U kunt op **DOWN** drukken en **Toon splits** selecteren om de tussentijden weer te geven.

- 8 Selecteer **START** om het plan te starten.
- 9 Selecteer indien nodig **Ja** om koersnavigatie in te schakelen.
- 10 Selecteer **START** om de timer te starten.

## 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 MARQ 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 een Strava lidmaatschap, gaat u naar de widget Segmenten in uw Garmin Connect account. Ga voor meer informatie naar [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

## Segmentgegevens weergeven

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** 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.

## Tegen een segment racen

Segmenten zijn virtuele parcoursen. 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 Druk op de watch face op **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.

## Een segment instellen op automatisch aanpassen

U kunt uw toestel instellen om de voorspelde racetijden van een segment automatisch aan te passen op basis van uw prestatiemeting tijdens het segment.

**OPMERKING:** Deze instelling is standaard ingeschakeld voor alle segmenten.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Segmenten > Automatische inspanning**.

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

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

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

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

## Een trainingsdoel instellen

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

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

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

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

## Een trainingsdoel annuleren

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

## Racen tegen een eerder voltooide activiteit

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

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

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

- 6 Selecteer de activiteit.

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

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

## Uw trainingsstatus pauzeren

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

Selecteer een optie:

- Houd in de widget Trainingsstatus **MENU** ingedrukt en selecteer **Opties > Onderbreek Trainingsstatus**.
- Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus > ⋮ > Onderbreek Trainingsstatus**.

**TIP:** U moet uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account.

## Uw gepauzeerde trainingsstatus hervatten

U kunt uw trainingsstatus hervatten wanneer u klaar bent om de training opnieuw te starten. Voor de beste resultaten hebt u elke week minimaal twee VO2 max.-metingen nodig ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)).

Selecteer een optie:

- Houd in de widget Trainingsstatus **MENU** ingedrukt en selecteer **Opties > Trainingsstatus hervatten**.
- Selecteer in uw Garmin Connect instellingen, **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus > ⋮ > Trainingsstatus hervatten**.

**TIP:** U moet uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account.

## Zelfbeoordeling inschakelen

Wanneer u een activiteit opslaat, kunt u uw waargenomen inspanning evalueren en beoordelen hoe u zich voelde tijdens de activiteit. Uw zelfbeoordelingsgegevens kunnen worden bekeken in uw Garmin Golf account.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Zelfbeoordeling**.
- 6 Selecteer een optie:
  - Als u de zelfbeoordeling alleen na workouts wilt voltooien, selecteert u **Alleen workouts**.
  - Als u de zelfbeoordeling na elke activiteit wilt voltooien, selecteert u **Altijd**.

# Klokken

## Een alarm instellen

U kunt meerdere alarmen instellen.

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

## Een alarm wijzigen

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

## De afteltimer instellen

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

## Een timer verwijderen

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > TIMERS > Wijzigen**.
- 3 Selecteer een timer.
- 4 Selecteer **Wis**.

## De stopwatch gebruiken

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



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

- 5 Druk op **STOP** om beide timers stil te zetten.
- 6 Selecteer een optie:
  - Druk op **DOWN** om beide timers te resetten.
  - Als u de stopwatch-tijd wilt opslaan als een activiteit, drukt u op **MENU** en selecteert u **Sla activiteit op**.
  - Als u de timers opnieuw wilt instellen en de stopwatch wilt afsluiten, drukt u op **MENU** en selecteert u **OK**.
  - Als u de rondetimers wilt bekijken, drukt u op **MENU** en selecteert u **Bekijk**.

**OPMERKING:** De optie **Bekijk** wordt alleen weergegeven als er meerdere ronden zijn geweest.

  - Als u wilt terugkeren naar de watch face zonder de timers opnieuw in te stellen, drukt u op **MENU** en selecteert u **Ga naar Watchface**.
  - Druk op **MENU** en selecteer **Ronde-toets** om ronderegistratie in of uit te schakelen.

## Andere tijdzones toevoegen

U kunt het huidige tijdstip van de dag in extra tijdzones weergeven in de widget Andere tijdzones. U kunt maximaal vier andere tijdzones toevoegen.

**OPMERKING:** U moet mogelijk de andere tijdzones toevoegen aan de widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 92](#)).

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > ANDERE TIJDZONES > Tijdzone toevoegen**.
- 3 Kies een tijdzone.
- 4 Wijzig indien nodig de naam van de zone.

## Een andere tijdzone wijzigen

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > ANDERE TIJDZONES > Wijzigen**.
- 3 Kies een tijdzone.
- 4 Selecteer een optie:
  - Als u een andere naam voor de tijdzone wilt invoeren, selecteert u **Hernoem zone**.
  - U kunt de tijdzone wijzigen door **Wijzig zone** te selecteren.
  - Als u de locatie van de tijdzone in de widget wilt wijzigen, selecteert u **Zone opnieuw ordenen**.
  - U kunt de tijdzone verwijderen door **Verwijder zone** te selecteren.

## Navigatie

### Een dubbel grid-locatie opslaan

- 1 Houd **START** ingedrukt.
- 2 Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.
- 3 Selecteer **START** om de locatie op te slaan.
- 4 Selecteer indien nodig **DOWN** om locatiedetails te bewerken.

### Uw locatie bewaren

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

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 93](#)).

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

## Een referentiepunt instellen

U kunt een referentiepunt instellen om de koers en de afstand tot een locatie of peiling weer te geven.

- 1 Selecteer een optie:
  - Houd **LIGHT** ingedrukt.  
**TIP:** U kunt een referentiepunt instellen terwijl u een activiteit opneemt.
  - Druk op **START** op de watch face.
- 2 Selecteer **Referentiepunt**.
- 3 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
- 4 Druk op **START** en selecteer **Voeg punt toe**.
- 5 Selecteer een locatie of peiling die u als referentiepunt voor navigatie wilt gebruiken.  
De kompaspijl en de afstand tot uw bestemming worden weergegeven.
- 6 Richt de bovenkant van de watch in de richting van de koers.  
Wanneer u van de voorliggende koers afwijkt, geeft het kompas de richting ten opzichte van de koers en de deviatie in graden weer.
- 7 Druk zo nodig op **START** en selecteer **Wijzig punt** om een ander referentiepunt in te stellen.

## Een waypoint projecteren

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

**OPMERKING:** Mogelijk moet u de app Projec. wayp. toevoegen aan de lijst met activiteiten en apps.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
  - 2 Selecteer **Projec. wayp.**.
  - 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de koers in te stellen.
  - 4 Druk op **START**.
  - 5 Druk op **DOWN** om een meeteenheid te selecteren.
  - 6 Druk op **UP** om de afstand in te voeren.
  - 7 Druk op **START** om op te slaan.
- Het geprojecteerde waypoint wordt opgeslagen onder een standaardnaam.

## Navigeren naar een bestemming

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

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



## Naar een nuttig punt navigeren

Als de op uw watch geïnstalleerde kaartgegevens nuttige punten omvatten, kunt u daar naartoe navigeren.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Nuttige punten** en selecteer vervolgens een categorie.  
Een lijst van nuttige punten in de buurt van uw locatie wordt weergegeven.
- 5 Selecteer indien nodig een optie:
  - Als u in de buurt van een andere locatie wilt zoeken, selecteert u **Zoek nabij** en vervolgens een locatie.
  - Als u op naam naar een nuttig punt wilt zoeken, selecteert u **Spelzoeken** en voert u een naam in.
  - Als u wilt zoeken naar nuttige punten in de buurt, selecteert u **Om me heen** (*Navigeren met de functie Om me heen, pagina 78*).
- 6 Selecteer een van de nuttige punten in de zoekresultaten.
- 7 Selecteer **Ga**.  
Navigatie-informatie wordt weergegeven.
- 8 Druk op **START** om de navigatie te starten.

## Nuttige punten

### LET OP

U bent er verantwoordelijk voor dat u alle toepasselijke regels en regelgeving met betrekking tot nuttige punten begrijpt en hieraan voldoet.

Een nuttig punt is een plek met een voor u nuttige of interessante functie. Nuttige punten worden gegroepeerd in categorieën en omvatten bekende reisdoelen als tankstations, restaurants, hotels en entertainmentcentra.

## Een koers maken en volgen op uw toestel

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Koersen > Maak nieuw**.
- 5 Geef een naam op voor de koers en selecteer .
- 6 Selecteer **Voeg locatie toe**.
- 7 Selecteer een optie.
- 8 Herhaal indien nodig de stappen 6 en 7.
- 9 Selecteer **OK > Start koers**.  
Er wordt navigatie-informatie weergegeven.
- 10 Druk op **START** om te beginnen met navigeren.

## Een rondrit maken

Het toestel kan een rondrit maken op basis van de opgegeven afstand en de navigatierichting.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Rondrit**.
- 5 Voer de totale afstand voor de koers in.
- 6 Selecteer een richting.  
Er worden maximaal drie koersen gemaakt. Druk op **DOWN** als u de koersen wilt weergeven.
- 7 Druk op **START** om een locatie op te selecteren.
- 8 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Ga** om te beginnen met navigeren.
  - Selecteer **Kaart** als u de koers op de kaart wilt weergeven en wilt schuiven of in- of uitzoomen op de kaart.
  - Selecteer **Afslag-voor-afslag** als u een lijst met afslagen in de koers wilt weergeven.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de koers weer te geven.
  - Selecteer **Sla op** om de koers op te slaan.
  - Selecteer **Klimtochten bekijken** als u een lijst met stijgingen in de koers wilt weergeven.

## Koersgegevens weergeven of bewerken

U kunt koersgegevens bekijken of bewerken voordat u door een koers navigeert.

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

## ClimbPro gebruiken

Met de ClimbPro functie kunt u uw inspanningen voor de komende beklimmingen tijdens een koers beheren. U kunt de gegevens van beklimmingen, zoals helling, afstand en hoogtewinst, vooraf of in real-time bekijken terwijl u een koers volgt. Klimcategorieën tijdens het fietsen worden, op basis van lengte en helling, aangegeven met kleur.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **ClimbPro > Status > Tijdens navigatie**.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Gegevensveld** om het gegevensveld aan te passen dat op het ClimbPro scherm verschijnt.
  - Selecteer **Waarschuwing** om waarschuwingen in te stellen aan het begin van een beklimming of op een bepaalde afstand van de beklimming.
  - Selecteer **Afdalingen** om afdalingen in of uit te schakelen voor hardlooptactiviteiten.
  - Selecteer **Klimdetectie** om de typen klimacties te kiezen die tijdens fietsactiviteiten worden gedetecteerd.
- 7 Bekijk de beklimmingen en koersgegevens ([Koersgegevens weergeven of bewerken, pagina 74](#)).
- 8 Een opgeslagen koers volgen ([Navigeren naar een bestemming, pagina 72](#)).

## Navigeren met Peil en ga

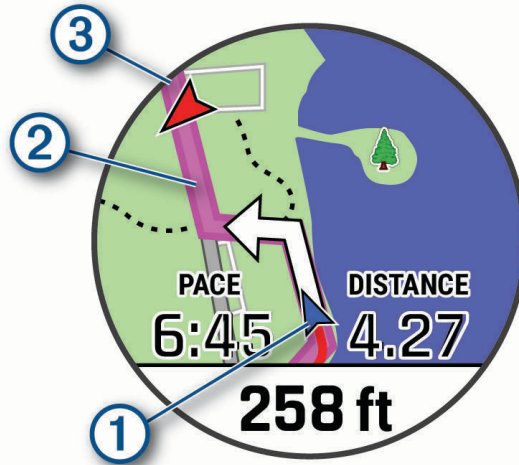
U kunt het toestel op een object in de verte richten, bijvoorbeeld een watertoren, de richting vergrendelen en dan naar het object navigeren.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Peil en ga**.
- 5 Wijs met de bovenkant van de smartwatch naar een object en druk op **START**.  
Er wordt navigatie-informatie weergegeven.
- 6 Druk op **START** om te beginnen met navigeren.

## Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt

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

- 1 Druk tijdens een activiteit op **STOP**.
- 2 Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie:
  - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Als u niet over een ondersteunde kaart beschikt of als u directe routebepaling gebruikt, selecteert u **Route** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Als u directe routebepaling niet gebruikt, selecteert u **Route** om met behulp van een uitgebreide routebeschrijving 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.

## Routeaanwijzingen weergeven

U kunt een lijst van afslag-voor-afslag aanwijzingen weergeven voor uw route.

- 1 Houd tijdens het navigeren **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Afslag-voor-afslag**.  
Er wordt een lijst met afslag-voor-afslag aanwijzingen weergegeven.
- 3 Druk op **DOWN** om meer richtingen weer te geven.

## Navigeren naar het vertrekpunt van een opgeslagen activiteit

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

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Activiteiten**.
- 5 Selecteer een activiteit.
- 6 Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie:
  - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Als u niet over een ondersteunde kaart beschikt of als u directe routebepaling gebruikt, selecteert u **Route** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Als u directe routebepaling niet gebruikt, selecteert u **Route** om met behulp van een uitgebreide routebeschrijving naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.

Gesproken afslag-voor-afslag aanwijzingen zijn handig om te navigeren naar het vertrekpunt van uw laatst opgeslagen activiteit als u een ondersteunde kaart hebt of directe routebepaling gebruikt. Op de kaart wordt een lijn weergegeven vanaf uw huidige locatie naar het vertrekpunt van de laatst opgeslagen activiteit als u directe routebepaling niet gebruikt.

**OPMERKING:** U kunt de timer starten om te voorkomen dat het toestel terugkeert naar horlogemodus.
- 7 Druk op **DOWN** om het kompas weer te geven (optioneel).

De pijl wijst naar het startpunt.

## Stoppen met navigeren

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

## Kaart

Uw toestel wordt geleverd met vooraf geladen kaarten en kan verschillende typen Garmin kaartgegevens weergeven, inclusief topografische contouren, nabijgelegen nuttige punten, kaarten van skiresorts en golfbanen.

Ga voor het aanschaffen van extra kaartgegevens en meer informatie over compatibiliteit naar [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

▲ geeft uw positie op de kaart aan. Als u naar een bestemming navigeert, wordt de route met een lijn op de kaart gemarkeerd.

## De kaart weergeven

- 1 Een buitenactiviteit starten.
- 2 Druk op **UP** of **DOWN** om door het kaartscherm te bladeren.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt en selecteer een optie:
  - Selecteer **Pan/Zoom** als u wilt schuiven of in- of uitzoomen op de kaart.

**TIP:** Druk op **START** om te schakelen tussen naar boven en naar beneden schuiven, naar links en naar rechts schuiven, of zoomen. Houd **START** ingedrukt om het punt te selecteren dat wordt aangeduid door het dradenkruis.
  - Selecteer **Om me heen** als u nabij gelegen nuttige punten en via-punten wilt weergeven.

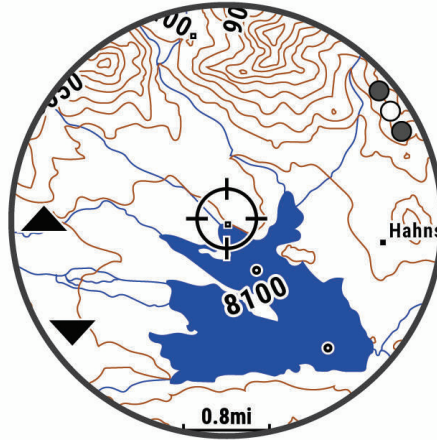
## Naar een locatie op de kaart navigeren of een locatie opslaan

U kunt elke locatie op de kaart selecteren. U kunt de locatie opslaan of er naartoe navigeren.

1 Houd **MENU** ingedrukt op de kaartpagina.

2 Selecteer **Pan/Zoom**.

Op de kaart worden besturingselementen en een dradenkruis weergegeven.



3 Verschuif (pan) en zoom de kaart om de locatie in het midden van het dradenkruis te plaatsen.

4 Houd **START** ingedrukt om het punt te selecteren dat wordt aangeduid door het dradenkruis.

5 Selecteer zo nodig een nabij gelegen nuttig punt.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Ga** om naar de locatie te navigeren.
- Selecteer **Locatie opslaan** om de locatie op te slaan.
- Selecteer **Bekijk** om informatie over de locatie weer te geven.

## Navigeren met de functie Om me heen

Met de functie Om me heen kunt u navigeren naar nabij gelegen nuttige punten en waypoints.

**OPMERKING:** De op uw watch geïnstalleerde kaartgegevens moeten nuttige punten bevatten om daar naartoe te kunnen navigeren.

1 Houd **MENU** ingedrukt op de kaartpagina.

2 Selecteer **Om me heen**.

Op de kaart worden pictogrammen weergegeven die nuttige punten of waypoints aanduiden.

3 Druk op **UP** of **DOWN** om een gedeelte van de kaart te markeren.

4 Selecteer **START**.

In het gemarkeerde gedeelte van de kaart wordt een lijst met nuttige punten en waypoints weergegeven.

5 Selecteer een locatie.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Ga** om naar de locatie te navigeren.
- Selecteer **Kaart** om de locatie op de kaart weer te geven.
- Selecteer **Locatie opslaan** om de locatie op te slaan.
- Selecteer **Bekijk** om informatie over de locatie weer te geven.

## Het kaartthema wijzigen

U kunt het kaartthema wijzigen om kaartgegevens weer te geven die zijn geoptimaliseerd voor uw activiteitstype. Kaartthema's met hoog contrast bieden bijvoorbeeld een betere zichtbaarheid in uitdagende omgevingen, en activiteitspecifieke kaartthema's geven de belangrijkste kaartgegevens in één oogopslag weer.

- 1 Een buitenactiviteit starten.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 4 Selecteer **Kaart > Kaartthema**.
- 5 Selecteer een optie.

## Kompas

Het toestel is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert. U kunt de kompasinstellingen handmatig wijzigen ([Kompasinstellingen, pagina 94](#)). Als u de kompasinstellingen snel wilt openen, selecteert u **START** in de kompaswidget.

### De kompaskoers instellen

- 1 Druk in de kompaswidget op **START**.
- 2 Selecteer **Koers vergrendelen**.
- 3 Richt de bovenkant van de smartwatch in uw richting en druk op **START**.  
Wanneer u van de voorliggende koers afwijkt, geeft het kompas de richting ten opzichte van de koers en de deviatie in graden weer.

## Hoogtemeter en barometer

Het toestel is uitgerust met een ingebouwde hoogtemeter en barometer. Het toestel verzamelt voortdurend hoogte- en luchtdrukgegevens, ook in de lage-energiemodus. Op de hoogtemeter wordt uw geschatte hoogte weergegeven op basis van luchtdrukverschillen. Op de barometer worden gegevens over omgevingsluchtdruk weergegeven op basis van de vaste hoogte waarop de hoogtemeter voor het laatst is gekalibreerd ([Hoogtemeterinstellingen, pagina 94](#)). U kunt op **START** drukken in de hoogtemeter- of barometer-widget om de hoogtemeter- of barometerinstellingen snel te openen.

## 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.

Het toestel heeft een geschiedeniswidget voor snelle toegang tot uw activiteitgegevens ([Widgets, pagina 91](#)).

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **START**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Alle statistieken** om extra informatie over de activiteit weer te geven.
  - Selecteer **Training Effect** ([Training Effect, pagina 44](#)) om het effect van de activiteit op uw aerobe en anaerobe fitness weer te geven.
  - Selecteer **Hartslag** om uw tijd in elke hartslagzone weer te geven.
  - Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.
  - Selecteer **Runs** om een ski- of snowboardafdaling te selecteren en aanvullende informatie over elke afdaling weer te geven.
  - Selecteer **Sets** om een oefeningenset te selecteren en extra informatie weer te geven over elke set.
  - Selecteer **Kaart** om de activiteit op de kaart weer te geven.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de activiteit weer te geven.
  - Selecteer **Wis** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

## Multisportgeschiedenis

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

## Persoonlijke records

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

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

## Uw persoonlijke records weergeven

- 1 Houd op de watch face **MENU** 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 **MENU** 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.

## Persoonlijke records verwijderen

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

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

## Gegevenstotalen weergeven

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

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

## Geschiedenis verwijderen

- 1 Houd op de watch face **MENU** 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.

# Uw toestel aanpassen

## Instellingen van activiteiten en apps

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

Houd **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit en de activiteitinstellingen.

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

**3D-snelheid:** Berekent uw snelheid via zowel uw hoogtewijziging als uw horizontale verplaatsing over de grond ([3D-snelheid en -afstand, pagina 88](#)).

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

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

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

**Automatisch klimmen:** Hiermee kan de watch hoogteverschillen automatisch detecteren met de ingebouwde hoogtemeter.

**Auto Lap:** Hiermee kunt u de opties voor de Auto Lap functie ([Auto Lap, pagina 87](#)) instellen.

**Auto Pause:** Hiermee kan de watch 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 88](#)).

**Auto Rust:** Hiermee kan de watch automatisch detecteren wanneer u rust tijdens een zwembadsessie en een rustinterval maken ([Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 15](#)).

**Automatische afdaling:** Hiermee kan de watch ski-afdalingen automatisch detecteren met de ingebouwde versnellingsmeter.

**Auto Scroll:** Hiermee kunt u alle schermen met activiteitgegevens doorlopen terwijl de timer loopt ([Auto Scroll gebruiken, pagina 89](#)).

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

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

**Grote cijfers:** Hiermee wijzigt u de grootte van de getallen in de hole-weergave tijdens het golfen.

**ClimbPro:** Geeft stijgingsplanning en monitoringschermen weer tijdens het navigeren.

**Clubmelding:** Geeft een prompt weer waarmee u na elke gedetecteerde slag kunt invoeren welke club u hebt gebruikt tijdens het golfen.

**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 84](#)).

**Driver-afstand:** Hiermee stelt u de gemiddelde afstand in die de bal aflegt tijdens uw drive bij het golfen.

**Wijzig routes:** Hiermee kunt u de moeilijkheidsgraad en de status van de route tijdens een rotsklimactiviteit bewerken.

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

**Golfafstand:** Hiermee kunt u de gebruikte meeteenheden instellen tijdens het golfen.

**GPS:** Hiermee kan de modus voor de GPS-antenne worden ingesteld ([De GPS-instelling wijzigen, pagina 89](#)).

**Graderingssysteem:** Hiermee stelt u het graderingssysteem in voor het beoordelen van de moeilijkheidsgraad van de route voor rotsklimactiviteiten.

**Handicap score:** Hiermee schakelt u handicapscores in tijdens het golfen. Met de optie Exact Handicap kunt u het aantal slagen instellen dat wordt afgetrokken van uw totale score. Met de optie Index/Slope kunt u uw handicap en de hellingsgraad van de baan invoeren, zodat de watch uw handicap voor de baan kan berekenen. Wanneer u de scoringsoptie voor handicaps inschakelt, kunt u de waarde voor uw handicap aanpassen.

**Baannummer:** Hiermee stelt u uw baannummer in voor hardlopen op de baan.

**Ronde-toets:** Hiermee kunt u een ronde of rustpauze vastleggen tijdens de activiteit.

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

**Kaart:** Hiermee stelt u de weergavevoorkeuren in voor het kaartgegevensscherm voor de activiteit (*Instellingen van activiteitskaart, pagina 86*).

**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 13*).

**Modus volgen:** Hiermee schakelt u het automatisch volgen van de stijg- of afdalingsmodus in of uit voor off-piste skiën en snowboarden.

**Obstakels registreren:** Hiermee kan de watch obstakellocaties van uw eerste cyclus in de koers opslaan. Op herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardlooppintervallen (*Een activiteit voor obstakelraces vastleggen, pagina 11*).

**PlaysLike:** Hiermee schakelt u de afstandsfunctie "speelt als" in tijdens het spelen van golf, waarbij rekening wordt gehouden met hoogteveranderingen op de baan door de aangepaste afstand tot de green weer te geven (*PlaysLike-afstand bekijken, pagina 22*).

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

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

**Energiemodus:** Hiermee stelt u de standaard energiemodus voor de activiteit in.

**Time-out spaarstand:** Hiermee stelt u de time-outopties van de spaarstand voor de activiteit in (*Time-outinstellingen voor de spaarstand, pagina 90*).

**Neem activiteit op:** Hiermee kunt u het vastleggen van FIT-bestanden voor golfactiviteiten inschakelen. FIT-bestanden worden gebruikt om fitnessinformatie vast te leggen die is afgestemd op Garmin Connect.

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

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

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

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

**Routegegevens:** Hiermee kunt u het bijhouden van routestatistieken voor binnenklimactiviteiten inschakelen.

**Routebepaling:** Hiermee kunt u de voorkeuren voor het berekenen van routes voor de activiteit instellen (*Route-instellingen, pagina 87*).

**Score:** Hiermee schakelt u het automatisch bijhouden van de scores bij het begin van een ronde golf in of uit. De optie Vraag altijd vraagt u of de score moet worden bijgehouden als u een ronde start.

**Scoremethode:** Hiermee stelt u de scoremethode in voor het afspelen van strokeplay of Stableford-scoring tijdens het golfen.

**Zelfbeoordeling:** Hiermee bepaalt u hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert (*Zelfbeoordeling inschakelen, pagina 68*).

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

**Statistieken:** Hiermee schakelt u het bijhouden van statistieken tijdens het golfen in.

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

**Zwemloop Auto Sport Wijzigen:** Hiermee kunt u automatisch overschakelen tussen het zwem- en hardloopponderdeel van een zwemloopmultisportactiviteit.

**Toernooimodus:** Schakelt functies uit die niet mogen worden gebruikt tijdens officiële toernooien.

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

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

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

## Gegevensschermen aanpassen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 6 Selecteer een gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
  - Selecteer **Gegevensvelden** en selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld te wijzigen.  
**TIP:** Voor een lijst met alle beschikbare gegevensvelden gaat u naar [Gegevensvelden, pagina 118](#). Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.
  - Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
  - Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.
- 8 Selecteer indien nodig **Voeg nieuw toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.  
U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

## Een kaart aan een activiteit toevoegen

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

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

## Activiteitswaarschuwingen

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

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

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

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

| Waarschuwing-naam | Waarschuwingstype        | Beschrijving                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cadans            | Bereik                   | U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.                                                                                                                                                      |
| Calorieën         | Gebeurtenis, terugkerend | U kunt het aantal calorieën instellen.                                                                                                                                                                    |
| Aangepast         | Gebeurtenis, terugkerend | U kunt een bestaand bericht selecteren of een aangepast bericht maken en een waarschuwingstype selecteren.                                                                                                |
| Afstand           | Gebeurtenis, terugkerend | U kunt een afstandsinterval instellen.                                                                                                                                                                    |
| Hoogte            | Bereik                   | U kunt minimale en maximale hoogtewaarden instellen.                                                                                                                                                      |
| Hartslag          | Bereik                   | U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie <a href="#">Hartslagzones, pagina 54</a> en <a href="#">Berekeningen van hartslagzones, pagina 56</a> . |
| Tempo             | Bereik                   | U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.                                                                                                                                                       |
| Tempo             | Terugkerend              | U kunt een doeltempo voor zwemmen instellen.                                                                                                                                                              |
| Aan/uit           | Bereik                   | U kunt het hoge of lage vermogensniveau instellen.                                                                                                                                                        |
| Gevarenzone       | Gebeurtenis              | U kunt een straal instellen vanaf een opgeslagen locatie.                                                                                                                                                 |
| Ren/Loop          | Terugkerend              | U kunt regelmatige looppauses inlassen.                                                                                                                                                                   |
| Snelheid          | Bereik                   | U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.                                                                                                                                                   |
| Slagsnelheid      | Bereik                   | U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.                                                                                                                                               |
| Tijd              | Gebeurtenis, terugkerend | U kunt een tijdsinterval instellen.                                                                                                                                                                       |
| Tracktimer        | Terugkerend              | U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen.                                                                                                                                                       |

## Een waarschuwing instellen

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

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

## Instellingen van activiteitkaart

U kunt voor elke activiteit de weergave van het kaartgegevensscherm aanpassen.

Houd **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit, de activiteitinstellingen en selecteer **Kaart**.

**Configureer kaarten:** Hiermee worden gegevens uit geïnstalleerde kaartproducten weergegeven of verborgen.

**Kaartthema:** Stelt de kaart zo in dat de weergegeven gegevens zijn geoptimaliseerd voor uw activiteitstype. De optie Systeem gebruikt de voorkeuren uit de systeemkaartinstellingen ([Kaartthema's, pagina 96](#)).

**Gebruik syst.inst.:** Hiermee stelt u in dat de voorkeuren uit de systeemkaartinstellingen worden gebruikt ([Kaartinstellingen, pagina 96](#)).

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

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

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

**Zet vast op weg:** Zet het positiepictogram, dat uw positie op de kaart aangeeft, vast op de dichtstbijzijnde weg.

**Spoorlog:** Hiermee wordt het spoorlog, of het traject dat u hebt afgelegd, in de vorm van een gekleurde lijn op de kaart weergegeven of verborgen.

**Spoorkleur:** Hiermee wijzigt u de spoorlogkleur.

**Detail:** Hiermee stelt u in hoeveel details op de kaart worden weergegeven. Door het weergeven van meer details is het mogelijk dat de kaart langzamer opnieuw wordt getekend.

**Maritiem:** Hiermee stelt u de kaart in om gegevens in de waterkaartmodus weer te geven ([Instellingen waterkaart, pagina 96](#)).

**Segmenten tekenen:** Hiermee worden segmenten als een gekleurde lijn op de kaart weergegeven of verborgen.

**Contouren tekenen:** Hiermee worden contourlijnen op de kaart weergegeven of verborgen.

## Route-instellingen

U kunt de route-instellingen wijzigen om de routeberekening voor elke activiteit aan te passen.

**OPMERKING:** Niet alle instellingen zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen.

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit, de activiteitinstellingen en selecteer **Routebepaling**.

**Activiteit:** Stelt een activiteit voor routebepaling in. De watch berekent routes die zijn geoptimaliseerd voor het huidige type activiteit.

**Trendline™ pop. routing:** Berekent routes op basis van de populairste hardloopsessies en ritten van Garmin Connect.

**Koersen:** Hiermee stelt u in hoe u met de watch koersen volgt. Gebruik de optie Volg koers om zonder herberekening een koers precies zo te volgen als deze wordt weergegeven. Met de optie Kaart gebruiken kunt u aan de hand van kaarten een koers volgen en de route opnieuw berekenen als u hiervan bent afgeweken.

**Berekeningswijze:** Hiermee stelt u de berekeningswijze in op het minimaliseren van tijd, afstand of stijging in routes.

**Te vermijden:** Hiermee stelt u in welke typen wegen of transportmiddelen in routes moeten worden vermeden.

**Type:** Hiermee stelt u het gedrag van de wijzer in die wordt weergegeven tijdens directe routebepaling.

## 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 **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Activiteiten en apps**.

3 Selecteer een activiteit.

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

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **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 99](#)).

### De rondewaarschuwing wijzigen

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Activiteiten en apps**.

3 Selecteer een activiteit.

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

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **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 activiteitentimer is gestopt of gepauzeerd.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.  
**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Auto Pause**.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Zodra gestopt** als u de timer automatisch wilt laten stoppen als u stopt.
  - 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 **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.  
**OPMERKING:** Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Automatisch klimmen > Status**.
- 6 Selecteer **Altijd** of **Indien geen navigatie**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Hardloopscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens hardlopen.
  - Selecteer **Klimscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens klimmen.
  - Selecteer **Keer kleuren om** om de schermkleuren om te keren bij wijziging van de modus.
  - Selecteer **Verticale snelheid** om de stijgsnelheid over tijd in te stellen.
  - Selecteer **Modusschakelaar** om in te stellen hoe snel het toestel van modus wisselt.**OPMERKING:** Met de optie Huidig scherm kunt u automatisch overschakelen naar het laatste scherm dat u hebt bekeken voordat de overgang naar automatisch klimmen plaatsvond.

## 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.



## De Lap-knop in- en uitschakelen

U kunt de Ronde-toets instelling inschakelen om een ronde of rustpauze tijdens een activiteit vast te leggen met LAP. U kunt de Ronde-toets instelling uitschakelen als u wilt voorkomen dat u een ronde vastlegt door per ongeluk op de Lap-knop te drukken tijdens een activiteit.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Ronde-toets**.

De Lap-knopstatus verandert in Aan of Uit op basis van de huidige instelling.

## Auto Scroll gebruiken

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Auto Scroll**.
- 6 Selecteer een weergavesnelheid.

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

## De GPS-instelling wijzigen

Ga voor meer informatie over GPS naar [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **GPS**.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Uit** om GPS uit te schakelen voor de activiteit.
  - Selecteer **Alleen GPS** om het GPS-satellietsysteem in te schakelen.
  - Selecteer **GPS + GLONASS** (Russisch satellietsysteem) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.

**OPMERKING:** Door GPS en een ander satellietsysteem tegelijk te gebruiken, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan met alleen GPS.

- 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.

**OPMERKING:** 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.

## GPS en andere satellietsystemen

Als u tegelijkertijd GPS en een ander satellietsysteem gebruikt, krijgt u betere prestaties in moeilijke omgevingen en kunt u sneller uw positie bepalen dan met alleen GPS. Als u meerdere systemen gebruikt, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan alleen met GPS.

Uw toestel kan deze Global Navigation Satellite Systems (GNSS) gebruiken.

**GPS:** Een satellietsysteem geproduceerd door de Verenigde Staten.

**GLONASS:** Een satellietsysteem geproduceerd door Rusland.

**GALILEO:** Een satellietsysteem geproduceerd door de European Space Agency.

## 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 **MENU** ingedrukt en selecteer **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.

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

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

## 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 ([De widgetlijst aanpassen, pagina 92](#)).

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

**Andere tijdzones:** Geeft het huidige tijdstip van de dag in extra tijdzones weer.

**Hoogte-acclimatisering:** Op hoogtes boven 800 m (2625 ft.) worden grafieken weergegeven met voor de hoogte gecorrigeerde waarden van de gemiddelde Pulse Ox meterwaarde, ademhalingsfrequentie en hartfrequentie in rust voor de afgelopen zeven dagen.

**Body Battery:** Geeft uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw niveau gedurende de laatste paar uur, als u het de hele dag draagt.

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

**Calorieën:** Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.

**Toestelgebruik:** Geeft de huidige softwareversie en statistieken over het toestelgebruik weer.

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

**Geklommen etages:** Volgt het aantal etages dat u hebt geklommen en uw vorderingen bij het bereiken van uw doel.

**Garmin coach:** Geeft geplande trainingen weer wanneer u een Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account.

**Golf:** Geeft golfscores en statistieken weer voor uw laatste ronde.

**Gezondheidsstatistieken:** Geeft een dynamisch overzicht van uw huidige gezondheidsstatistieken. De metingen omvatten hartslag, Body Battery niveau, stress en meer.

**Hartslag:** Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.

**Geschiedenis:** Geeft uw activiteitengeschiedenis en een grafiek van uw geregistreerde activiteiten weer.

**HRV-status:** Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. ([Status hartslagvariatie, pagina 45](#)).

**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 laatst vastgelegde activiteit, zoals een hardloop-, fiets- of zwemsessie.

**Laatste sport:** Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde sport.

**Laatste hardloopsessie:** Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde hardloopsessie.

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

**Mijn dag:** Geeft een dynamisch overzicht van uw activiteiten van vandaag. Hierin staan uw getimede activiteiten, minuten intensieve training, geklommen etages, 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:** Deze prestatiemetingen helpen u om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren.

**Pulse oxymeter:** Hiermee kunt u een handmatige Pulse Ox meting uitvoeren.

**RCT-camerabediening:** Hiermee kunt u handmatig een foto maken, een videoclip opnemen en de instellingen aanpassen ([De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 107](#)).

**Ademhaling:** Uw huidige ademhalingsnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.

**Sensorinformatie:** Geeft gegevens weer van een interne sensor of een aangesloten draadloze sensor.

**Slaapstand:** Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht 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.

**Trainingsstatus:** Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt.

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

**Weer:** Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

**Xero® toestel:** Hiermee wordt de laserlocatie-informatie weergegeven als u een compatibel Xero toestel met uw MARQ toestel hebt gekoppeld.

## De widgetlijst aanpassen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Widgets**.
- 3 Selecteer **Widgetweergaven** om widgetoverzichten in of uit te schakelen.  
**OPMERKING:** In widgetoverzichten worden overzichtgegevens voor meerdere widgets op één scherm weergegeven.
- 4 Selecteer **Wijzigen**.
- 5 Selecteer een widget.
- 6 Selecteer een optie:
  - Druk op **UP** of **DOWN** om de locatie van de widget in de widgetlijst te wijzigen.
  - Selecteer  om de widget uit de widgetlijst te verwijderen.
- 7 Selecteer **Voeg toe**.
- 8 Selecteer een widget.  
De widget wordt toegevoegd aan de widgetlijst.

## De stressniveauwidget gebruiken

De stressniveauwidget geeft uw huidige stressniveau weer en een grafiek van uw stressniveau gedurende de laatste paar uur. De widget kan u ook begeleiden bij een ademhalingsactiviteit om u te helpen ontspannen.

- 1 Druk terwijl u zit of inactief bent op **UP** of **DOWN** op de watch face om de stressniveauwidget weer te geven.  
Uw huidige stressniveau wordt weergegeven.  
**TIP:** Als u te actief bent, kan het smartwatch uw stressniveau niet bepalen en wordt er een bericht weergegeven in plaats van een nummer voor het stressniveau. Na enkele minuten inactiviteit kunt u uw stressniveau opnieuw controleren.
- 2 Druk op **START** om een grafiek te bekijken van uw stressniveau van de laatste paar uur.  
Met blauwe balken worden rustperioden weergegeven. Met gele balken worden stressperioden weergegeven. De grijze balken geven de momenten aan waarop u te actief was om uw stressniveau te bepalen.
- 3 Druk op **DOWN** voor meer informatie over uw stressniveau en een grafiek van uw gemiddelde stressniveau voor de afgelopen zeven dagen.
- 4 Als u een ademhalingsactiviteit wilt starten, drukt u op **START** en volgt u de instructies op het scherm.

## De widget My Day aanpassen

U kunt de lijst met de metingen die worden weergegeven aanpassen in de widget Mijn dag.

- 1 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om de widget **Mijn dag** weer te geven.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Opties voor mijn dag**.
- 4 Selecteer de schakelaars om de verschillende metingen weer te geven of te verbergen.

## Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu weergeven, pagina 2](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **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.

## Wijzerplaatinstellingen

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

## De watch face aanpassen

U moet eerst een Connect IQ watch face uit de Connect IQ store installeren, voordat u deze kunt activeren ([Connect IQ functies, pagina 29](#)).

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

## Sensorinstellingen

### Kompasinstellingen

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

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

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

**Noordreferentie:** Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in (*De noordreferentie instellen, pagina 94*).

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

### Het kompas handmatig kalibreren

#### LET OP

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

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

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

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

### De noordreferentie instellen

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

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

### Hoogtemeterinstellingen

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

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

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

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

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

## De barometrische hoogtemeter kalibreren

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

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

## Barometerinstellingen

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

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

**Grafiek:** Hiermee stelt u de tijdschaal in voor de grafiek in de barometerwidget.

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

**Druk:** Hiermee stelt u in hoe het toestel drukgegevens weergeeft.

## De barometer kalibreren

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

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

## Xero laserlocatie-instellingen

Voordat u de laserlocatie-instellingen kunt aanpassen, moet u een compatibel Xero toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)).

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > XERO locaties > Laserlocaties**.

**Tijdens activiteit:** Hiermee kunt u informatie over de laserlocatie-informatie van een compatibel, gekoppeld Xero toestel weergeven tijdens een activiteit.

**Deelmodus:** Hiermee kunt u laserlocatie-informatie openbaar delen of privé uitzenden.



## Kaartinstellingen

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

**OPMERKING:** Indien nodig kunt u de kaartinstellingen voor specifieke activiteiten aanpassen in plaats van de systeeminstellingen te gebruiken (*Instellingen van activiteitskaart, pagina 86*).

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Kaart**.

**Kaartthema:** Hiermee stelt u de kaart zodanig in dat gegevens worden weergegeven die zijn geoptimaliseerd voor uw activiteitstype (*Kaartthema's, pagina 96*).

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

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

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

**Zet vast op weg:** Zet het positiepictogram, dat uw positie op de kaart aangeeft, vast op de dichtstbijzijnde weg.

**Spoorlog:** Hiermee wordt het spoorlog, of het traject dat u hebt afgelegd, in de vorm van een gekleurde lijn op de kaart weergegeven of verborgen.

**Spoorkleur:** Hiermee wijzigt u de spoorlogkleur.

**Detail:** Hiermee stelt u in hoeveel details op de kaart worden weergegeven. Door het weergeven van meer details is het mogelijk dat de kaart langzamer opnieuw wordt getekend.

**Maritiem:** Hiermee stelt u de kaart in om gegevens in de waterkaartmodus weer te geven (*Instellingen waterkaart, pagina 96*).

**Segmenten tekenen:** Hiermee worden segmenten als een gekleurde lijn op de kaart weergegeven of verborgen.

**Contouren tekenen:** Hiermee worden contourlijnen op de kaart weergegeven of verborgen.

## Kaartthema's

U kunt het kaartthema wijzigen om gegevens weer te geven die zijn geoptimaliseerd voor uw activiteitstype.

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Kaart > Kaartthema**.

**Geen:** Gebruikt de voorkeuren van de systeemkaartinstellingen, zonder dat er een extra thema wordt toegepast.

**Maritiem:** Hiermee stelt u de kaart in om gegevens in de waterkaartmodus weer te geven.

**Hoog contrast:** Hiermee stelt u de kaart in om gegevens met een hoger contrast weer te geven, voor een betere zichtbaarheid in uitdagende omgevingen.

**Donker:** Hiermee stelt u de kaart in om gegevens met een donkere achtergrond weer te geven, zodat u 's nachts beter zicht hebt.

**Populariteit:** Markeert de populairste wegen of paden op de kaart.

**Resortskiën:** Hiermee stelt u de kaart zo in dat de meest relevante skigegevens in één oogopslag worden weergegeven.

**Thema herstellen:** Hiermee kunt u kaartthema's herstellen die van het toestel zijn verwijderd.

## Instellingen waterkaart

U kunt aanpassen hoe de kaart wordt weergegeven in de waterkaartmodus.

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Kaart > Maritiem**.

**Dieptepeilingen:** Hiermee worden dieptemetingen op de kaart ingeschakeld.

**Lichtsectoren:** Hiermee kunt u lichtsectoren op de kaart weergegeven en configureren.

**Symbolenset:** Hiermee stelt u de kaartsymbolen in waterkaartmodus in. Met de optie NOAA worden de National Oceanic en Atmospheric Administration kaartsymbolen weergegeven. Met de optie Internationaal worden de International Association of Lighthouse Authorities kaartsymbolen weergegeven.



## Kaartgegevens weergeven of verbergen

Als er meerdere kaarten op uw toestel zijn geïnstalleerd, kunt u kiezen welke kaartgegevens op een kaart worden weergegeven.

- 1 Druk op de watch face op **START**.
- 2 Selecteer **Kaart**.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer de kaartinstellingen.
- 5 Selecteer **Kaart > Configureer kaarten**.
- 6 Selecteer een kaart om de schakelaar te activeren waarmee de kaartgegevens worden weergegeven of verborgen.

## Navigatie-instellingen

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

### Kaartfuncties aanpassen

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

### Een koersindicator instellen

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

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

### Navigatiewaarschuwingen instellen

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

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

## Instellingen voor energiebeheer

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Energiebeheer**.

**Batterijspaarstand:** Hiermee kunt u systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de horlogemodus te verlengen ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 98](#)).

**Energiemodi:** Hiermee kunt u systeeminstellingen, activiteitinstellingen en GPS-instellingen aanpassen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen ([Energiemodi aanpassen, pagina 98](#)).

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

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

### De batterijspaarstand aanpassen

Met de batterijspaarstand kunt u snel systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de watch modus te verlengen.

U kunt de batterijspaarstand inschakelen via het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu weergeven, pagina 2](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer** > **Batterijspaarstand**.
- 3 Selecteer **Status** om de batterijspaarstand in te schakelen.
- 4 Selecteer **Wijzigen** en selecteer een optie:
  - Selecteer **Wijzerplaat** om een energiezuinige watch face in te schakelen die eenmaal per minuut wordt bijgewerkt.
  - Selecteer **Muziek** om het beluisteren van muziek op uw smartwatch uit te schakelen.
  - Selecteer **Telefoon** om de verbinding met uw gekoppelde telefoon te verbreken.
  - Selecteer **Wi-Fi** om de verbinding met een Wi-Fi netwerk te verbreken.
  - Selecteer **Activiteiten volgen** om het volgen van de hele dag activiteiten uit te schakelen, inclusief stappen, etages, minuten van intensiteit, het volgen van slaap en Move IQ gebeurtenissen.
  - Selecteer **Polshartslag** om de polshartslagmeter uit te schakelen.
  - Selecteer **Schermmverlichting** om de automatische schermverlichting uit te schakelen.

De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.
- 5 Selecteer **In slaapstand** om de batterijbesparingsfunctie in te schakelen tijdens uw normale slaaptijden.

**TIP:** U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account.
- 6 Selecteer **Waarschuwing Batterij bijna leeg** om een waarschuwing te ontvangen wanneer de batterij bijna leeg is.

### Energiemodi aanpassen

Uw toestel wordt geleverd met verschillende energiemodi, zodat u snel systeeminstellingen, activiteitinstellingen en GPS-instellingen kunt aanpassen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen. U kunt bestaande energiemodi aanpassen en nieuwe aangepaste energiemodi maken.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer** > **Energiemodi**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer een energiemodus die u wilt aanpassen.
  - Selecteer **Voeg nieuw toe** om een aangepaste energiemodus te maken.
- 4 Voer zo nodig een aangepaste naam in.
- 5 Selecteer een optie om bepaalde energiemodi aan te passen.

U kunt bijvoorbeeld de GPS-instelling wijzigen of de verbinding met uw gekoppelde telefoon verbreken.

De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.
- 6 Selecteer indien nodig **OK** om op te slaan en de aangepaste energiemodus te gebruiken.

## Een energiemodus herstellen

U kunt een vooraf geladen energiemodus herstellen naar de standaard fabrieksinstellingen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer > Energiemodi**.
- 3 Selecteer een vooraf geladen energiemodus.
- 4 Selecteer **Herstel > Ja**.

## Systeeminstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Systeem**.

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

**Tijd:** Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen, pagina 100](#)).

**Scherhverlichting:** Hiermee kunt u instellingen van de schermverlichting wijzigen ([De schermverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 100](#)).

**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 In slaapstand 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 101](#)).

**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 tijdmeting. Gebruik de optie Niet tijdens activiteit om de knoppen te vergrendelen wanneer u geen activiteit met tijdmeting vastlegt.

**Eenheden:** Hiermee kunt u de op het toestel gebruikte meeteenheden instellen ([De maateenheden wijzigen, pagina 101](#)).

**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 activiteitgegevens 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 het MTP (media transfer protocol) of de Garmin modus inschakelen op het toestel als er verbinding is met een computer.

**Herstel:** Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 115](#)).

**Software-update:** Hiermee kunt u via Garmin Express gedownloade software-updates installeren. Gebruik de optie Automatisch bijwerken om uw toestel in staat te stellen de nieuwste software-update te downloaden wanneer er een Wi-Fi verbinding beschikbaar is.

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

## Tijdinstellingen

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

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

**Stel tijd in:** Hiermee stelt u de tijdzone op de watch in. De optie Auto 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 en zonsopkomst- en zonsondergangswaarschuwingen zodanig instellen dat een bepaald aantal minuten of uren vóór de feitelijke zonsopkomst of zonsondergang een waarschuwingssignaal wordt gegeven ([Tijdwaarschuwingen instellen](#), pagina 100).

**Tijdsync:** Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen ([De tijd synchroniseren](#), pagina 100).

## Tijdwaarschuwingen instellen

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

## De tijd synchroniseren

Telkens wanneer u het toestel inschakelt en naar satellieten zoekt of de Garmin Connect app op uw gekoppelde telefoon opent, worden de tijdzones en het tijdstip automatisch door het toestel gedetecteerd. U kunt de tijd ook handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Tijd > Tijdsync**.
- 3 Wacht tot het toestel verbinding maakt met uw gekoppelde telefoon of satellieten vindt ([Satellietsignalen ontvangen](#), pagina 115).

**TIP:** Druk op DOWN om de bron te wijzigen.

## De schermverlichtingsinstellingen wijzigen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Schermverlichting**.
- 3 Selecteer **Nachtweergave** om de intensiteit van de schermverlichting te verminderen voor compatibiliteit met een nachtzichtbril (optioneel).
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Tijdens activiteit**.
  - Selecteer **Niet tijdens activiteit**.
  - Selecteer **In slaapstand**.
- 5 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.

**OPMERKING:** Als u de modus Nachtweergave inschakelt, kunt u het helderheidsniveau niet aanpassen.

## De sneltoetsen aanpassen

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

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

## De maateenheden wijzigen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Eenheden**.
- 3 Selecteer een type maatsysteem.
- 4 Selecteer een maateenheid.

## Toestelgegevens weergeven

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

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

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

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

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

## Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+ of Bluetooth technologie ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 84](#)). Als bij uw watch een sensor is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

Voor informatie over compatibiliteit van een bepaalde Garmin sensor, aanschaf of het raadplegen van de gebruikershandleiding, gaat u naar [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) voor de desbetreffende sensor.

| Sensortype            | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Clubsensoren          | U kunt Approach CT10 golfclubsensoren gebruiken om uw golfshots, waaronder locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| DogTrack              | Hiermee kunt u gegevens ontvangen van een compatibel handheld toestel voor het volgen van honden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| eBike                 | U kunt uw watch gebruiken bij uw eBike en fietsgegevens, zoals batterij- en schakelinformatie, bekijken tijdens uw ritten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Extra scherm          | U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw MARQ watch op een compatibele Edge fietscomputer weer te geven tijdens een rit of triatlon.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Externe hartslagmeter | U kunt een externe sensor, zoals de HRM-Pro of HRM-Dual™ hartslagmonitor, gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten. Sommige hartslagmeters kunnen ook gegevens opslaan of geavanceerde hardloopegegevens weergeven ( <a href="#">Hardloopedynamiek, pagina 105</a> ).                                                                                                                                    |
| Voetsensor            | Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van de GPS een voetsensor gebruiken om tempo en afstand vast te leggen.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Hoofdtelefoon         | U kunt een Bluetooth hoofdtelefoon gebruiken om naar muziek op uw MARQ watch te luisteren ( <a href="#">Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 37</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| inReach               | Met de inReach afstandsbedieningsfunctie kunt u uw inReach satellietcommunicator bedienen via uw MARQ watch ( <a href="#">De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 108</a> ).                                                                                                                                                                                                                                               |
| Lichten               | U kunt Varia™ slimme fietsverlichting gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Spierzuurstof         | U kunt een spierzuurstofsensoren gebruiken om gegevens over hemoglobine- en spierzuurstofsaturatie te bekijken terwijl u traint.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Vermogen              | U kunt de Rally™ of Vector™ pedalen voor fietsvermogensmeter gebruiken om vermogensgegevens op uw toestel weer te geven. U kunt uw vermogenszones aanpassen aan uw doelen en capaciteiten ( <a href="#">Uw vermogenszones instellen, pagina 56</a> ) of u kunt bereikwaarschuwingen gebruiken om een melding te ontvangen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt ( <a href="#">Een waarschuwing instellen, pagina 86</a> ). |
| Radar                 | U kunt een Varia achteruitkijkfietsradar gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren en waarschuwingen te verzenden bij naderende voertuigen. Met een Varia achterlicht van een radarcamera kunt u ook foto's maken en video's opnemen tijdens een rit ( <a href="#">De Varia Camerabediening gebruiken, pagina 107</a> ).                                                                                                |
| RD-sensor             | U kunt een Running Dynamics Pod gebruiken om hardloopedynamiekgegevens op te nemen en deze op uw watch weer te geven ( <a href="#">Hardloopedynamiek, pagina 105</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Schakelen             | U kunt elektronische schakelsystemen gebruiken om schakelinformatie weer te geven tijdens een rit. De MARQ watch geeft de huidige afstellingswaarden weer als de sensor zich in de afstellingsmodus bevindt.                                                                                                                                                                                                                      |
| Shimano Di2           | U kunt Shimano® Di2™ elektronische schakelsystemen gebruiken om schakelinformatie weer te geven tijdens een rit. De MARQ watch geeft de huidige afstellingswaarden weer als de sensor zich in de afstellingsmodus bevindt.                                                                                                                                                                                                        |
| Smart Trainer         | U kunt uw watch met een slimme indoorfietstrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, rit of workout volgt. ( <a href="#">Een indoortrainer gebruiken, pagina 10</a> ).                                                                                                                                                                                                                                      |
| Snelheid/cadans       | U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw fiets bevestigen en de gegevens tijdens uw rit bekijken. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor ( <a href="#">Wielmaat en omvang, pagina 127</a> ).                                                                                                                                                                              |

| Sensortype    | Beschrijving                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tempe         | U kunt de tempe™ temperatuursensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht, zodat de sensor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens biedt. |
| VIRB          | Met de VIRB afstandsbedieningsfunctie kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen via uw watch ( <a href="#">VIRB afstandsbediening, pagina 108</a> ).                                                           |
| XERO locaties | U kunt laserlocatiegegevens van een Xero toestel bekijken en delen ( <a href="#">Xero laserlocatie-instellingen, pagina 95</a> ).                                                                                   |

## De draadloze sensoren koppelen

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

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

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

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

- 2 Houd **MENU** ingedrukt.

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

- 4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Door alle sensors zoeken**.
- Selecteer uw type sensor.

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld. U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 84](#)).

## HRM-Pro Hardlooptempo en -afstand

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

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

**Automatische kalibratie:** De standaardinstelling voor uw watch is **Automatisch kalibreren**. Het accessoire uit de HRM-Pro serie wordt elke keer dat u buiten hardloopt gekalibreerd doordat hij is verbonden met uw compatibele MARQ watch.

**OPMERKING:** Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteitsprofielen ([Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand, pagina 105](#)).

**Handmatige kalibratie:** U kunt **Kalibreren/opsl** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected accessoire uit de HRM-Pro serie ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 9](#)).



## Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw MARQ watch-software bij.
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de HRM-Pro serie. Het is belangrijk dat uw outdoortempobereik overeenkomt met uw tempobereik op de loopband.
- Als er in uw hardloopsessie zand of diepe sneeuw voorkomt, gaat u naar de sensorinstellingen en schakelt u **Automatisch kalibreren** uit.
- Als u eerder een compatibele voetsensor hebt aangesloten met behulp van ANT+ technologie, stelt u de status van de voetsensor in op **Uit**, of verwijdert u deze uit de lijst met aangesloten sensoren.
- Voltooi een hardloopsessie op de loopband met handmatige kalibratie ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 9](#)).
- Als automatische en handmatige kalibraties niet nauwkeurig lijken, ga dan naar de sensorinstellingen en selecteer **HRM-tempo en afstand > Reset kalibratiegegevens**.

**OPMERKING:** U kunt proberen **Automatisch kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 9](#)).

## Hardlooptdynamiek

U kunt uw compatibele MARQ toestel koppelen aan het HRM-Pro accessoire of andere accessoires voor hardlooptdynamica om realtime feedback te krijgen over uw hardlooptechniek.

Het accessoire voor hardlooptdynamica beschikt over een versnellingsmeter die bewegingen van het bovenlichaam meet voor het berekenen van zes hardlooptgegevens. Ga voor meer informatie naar [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

**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. Dit 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.

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

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

## Trainen met hardlooptdynamiek

Voordat u uw hardlooptdynamiek kunt bekijken, moet u een accessoire met hardlooptdynamiek, bijvoorbeeld het HRM-Pro accessoire, omdoen en koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg nieuw toe**.
- 6 Selecteer een scherm met hardlooptdynamiekgegevens.  
**OPMERKING:** De hardlooptdynamiekschermen zijn niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 7 Ga hardlopen ([Een activiteit starten, pagina 6](#)).
- 8 Selecteer **UP** of **DOWN** om uw gegevens te bekijken op een hardlooptdynamiekscherm.

## Kleuren balken en hardlooptdynamiekgegevens

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

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

Ga naar [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) voor meer informatie over hardlooptdynamica. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardlooptdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooppublicaties en -websites raadplegen.

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

## Gegevens over grondcontacttijd-balans

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

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

Tijdens het ontwikkelen en testen van de hardlooptdynamiek vond het Garmin team bij bepaalde hardlopers een verband tussen blessures en een hogere onbalans. Voor de meeste hardlopers wijkt de grondcontacttijd-balans verder af van 50–50 wanneer ze heuvel op of heuvel af lopen. De meeste hardloopttrainers zijn het erover eens dat symmetrie bij het hardlopen gewenst is. De beste hardlopers hebben vaak een snelle en evenwichtige stap. U kunt de gauge of het gegevensveld bekijken tijdens het hardlopen of na afloop het overzicht in uw Garmin Connect account bekijken. Net als de andere hardlooptdynamiekgegevens is de grondcontacttijd-balans een kwantitatieve meetwaarde die u meer informatie verschaft over uw hardlooptconditie.

## Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

Het gegevensbereik voor verticale oscillatie en dat voor verticale ratio verschillen enigszins, afhankelijk van de sensor en of deze is geplaatst op uw borst (HRM-Pro serie, HRM-Run™, of HRM-Tri 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 hardlooptdynamiekgegevens

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

- Zorg ervoor dat u een accessoire voor hardlooptdynamiek, zoals het HRM-Pro accessoire, hebt. Accessoires met hardlooptdynamiek herkent u aan  voorop de module.
- Koppel het accessoire voor hardlooptdynamiek nogmaals met uw watch volgens de instructies.
- Als u het HRM-Pro accessoire gebruikt, koppelt u het met uw watch via Bluetooth technologie in plaats van Bluetooth technologie.
- Als de hardlooptdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.  
**OPMERKING:** De grondcontacttijd en balans worden alleen weergegeven tijdens het hardlopen. Deze worden niet berekend als u wandelt.

## De Varia Camerabediening gebruiken

### LET OP

In sommige rechtsgebieden kan het opnemen van video, audio of foto's worden verboden of gereguleerd, of kan worden geëist dat alle partijen kennis hebben van de opname en toestemming geven. Het is uw verantwoordelijkheid om op de hoogte te zijn van alle wetten, voorschriften en eventuele andere beperkingen in de rechtsgebieden waar u dit toestel wilt gebruiken en na te leven.

Voordat u de Varia bedieningselementen van de camera kunt gebruiken, moet u het accessoire aan uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen](#), pagina 104).

- 1 Voeg de **RCT-camera**-widget toe aan uw watch ([Widgets](#), pagina 91).
- 2 Selecteer een optie in de **RCT-camera**-widget:
  - Selecteer  om de camera-instellingen weer te geven.
  - Selecteer  om een foto te maken.
  - Selecteer  om een clip op te slaan.

## inReach afstandsbediening

Met de inReach afstandsbediening kunt u een inReach satellietcommunicator bedienen met behulp van uw MARQ watch. Ga naar [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) voor meer informatie over compatibele toestellen.

## De inReach afstandsbediening gebruiken

Voordat u de inReach afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de inReach widget toevoegen aan de widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 92](#)).

- 1 Schakel het inReach toestel in.
- 2 Druk op de watch face van uw MARQ smartwatch op **UP** of **DOWN** om de inReach widget weer te geven.
- 3 Druk op **START** om uw inReach toestel te zoeken.
- 4 Druk op **START** om uw inReach toestel te koppelen.
- 5 Druk op **START** en selecteer een optie:
  - Als u een SOS-bericht wilt verzenden, selecteert u **SOS starten**.  
**OPMERKING:** U dient de SOS-functie alleen te gebruiken in een werkelijke noodsituatie.
  - Als u een sms-bericht wilt verzenden, selecteert u **Berichten > Nieuw bericht**, selecteert u de contactpersonen en voert u de berichttekst in of selecteert u een snelbericht.
  - Als u een vooraf ingesteld bericht wilt verzenden, selecteert u **Verzend voorinstelling** en selecteert u een bericht in de lijst.
  - Als u de timer en de afgelegde afstand tijdens een activiteit wilt weergeven, selecteert u **Volgen**.

## VIRB afstandsbediening

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

### Een VIRB actiecamera bedienen

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

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw MARQ smartwatch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 104](#)).  
De VIRB widget wordt automatisch toegevoegd aan de widgetlijst.
- 3 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de VIRB widget weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname te starten.  
De opnametijd wordt weergegeven op het MARQ scherm.
  - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
  - Druk op **STOP** om een video-opname te stoppen.
  - Selecteer **Maak foto** om een foto te maken.
  - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
  - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
  - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.
  - Selecteer **Instellingen** om de video- en foto-instellingen te wijzigen.

## Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit

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

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw MARQ smartwatch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 104*).  
Wanneer de camera is gekoppeld, wordt er automatisch een VIRB gegevensscherm toegevoegd aan de activiteiten.
- 3 Druk tijdens een activiteit op **UP** of **DOWN** om het VIRB gegevensscherm weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Houd **MENU** ingedrukt.
- 6 Selecteer **VIRB**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Als u de camera wilt bedienen met de activiteitstimer, selecteert u **Instellingen > Opnamemodus > Timer start/stop**.  
**OPMERKING:** De video-opname start en stopt automatisch wanneer u een activiteit start of stopt.
  - Selecteer **Instellingen > Opnamemodus > Handmatig** als u de camera wilt bedienen met de menuopties.
  - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname handmatig te starten.  
De opnametijd wordt weergegeven op het MARQ scherm.
  - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
  - Druk op **STOP** om een video-opname handmatig te stoppen.
  - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
  - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
  - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.

## Toestelinformatie

### Specificaties

| Batterijtype                         | Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij                                                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Levensduur van batterij              | Tot 12 dagen (smartwatch-modus met activiteiten volgen en 24/7 hartslagmeting bij de pols) |
| Waterbestendigheid                   | 10 ATM <sup>1</sup>                                                                        |
| Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik | Van -20 tot 45 °C (van -4 tot 113 °F)                                                      |
| Laadtemperatuurbereik                | Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)                                                        |
| Draadloze frequenties                | 2,4 GHz @ 19 dBm maximaal; 13,56 MHz @ -36 dBm maximaal                                    |

<sup>1</sup> Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 100 meter. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Batterijgegevens

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

| Levensduur van batterij | Modus                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maximaal 12 dagen       | Smartwatch-modus met activiteiten volgen en 24/7 hartslagmeting bij de pols                                    |
| Maximaal 28 uur         | GPS-modus met hartslagmeting bij de pols                                                                       |
| Maximaal 9 uur          | GPS-modus met hartslagmeting bij de pols en streaming muziek                                                   |
| Maximaal 48 uur         | UltraTrac GPS-modus met gegist bestek op basis van gyrokompas (met de hartslagmeter bij de pols uitgeschakeld) |

## Onderhoud van het toestel

### Toestelonderhoud

#### LET OP

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.

Druk niet op de knoppen onder water.

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

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld, omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

### De watch reinigen

#### ⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen.

#### LET OP

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

**TIP:** Ga voor meer informatie naar [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Spoel af met water of gebruik een vochtige, pluisvrije doek.
- 2 Laat de watch volledig drogen.

## Het vervangen van scharnierende QuickFit® accessoires

- 1 Verschuif de vergrendeling op het scharnierende QuickFit bandje en verwijder het bandje van het horloge.



- 2 Breng de nieuwe scharnierende band op één lijn met het horloge.
- 3 Druk de band op zijn plaats.

**OPMERKING:** Controleer of de band stevig vastzit. De vergrendeling moet over de horlogepin heen sluiten.

## Geïntegreerde QuickFit accessoires vervangen

- 1 Trek om de vergrendeling te openen en verwijder de geïntegreerde QuickFit band of armband van het horloge.



- 2 Trek om de vergrendeling op de geïntegreerde band of armband te openen en lijn deze uit met het horloge.
- 3 Sluit de vergrendeling over de horlogeopen.

**OPMERKING:** Controleer of de band of armband stevig vastzit. Er moet een kleine opening ① overblijven tussen de vergrendeling en de band of armband.



## Gegevensbeheer

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



## Bestanden verwijderen

### LET OP

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

- 1 Open het **Garmin** station of volume.
- 2 Open zo nodig een map of volume.
- 3 Selecteer een bestand.
- 4 Druk op het toetsenbord op de toets **Delete**.

**OPMERKING:** Mac besturingssystemen bieden een beperkte ondersteuning voor MTP-bestandsoverdracht. U moet het Garmin station op een Windows besturingssysteem openen. U moet de Garmin Express toepassing gebruiken om muziekbestanden van uw toestel te verwijderen.

## Problemen oplossen

### 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 **MENU** ingedrukt.
- 2 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en druk op **START**.
- 3 Druk op **START**.
- 4 Selecteer uw taal.

### Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De MARQ watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

Ga naar [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

### Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch

Als uw telefoon geen verbinding maakt met de watch, kunt u deze tips proberen.

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

## Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?

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

- 1 Houd het **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Voeg nieuw toe**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Door alle sensors zoeken**.
  - Selecteer uw type sensor.

U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 84](#)).

## Ik kan mijn hoofdtelefoon niet koppelen met de watch

Als uw Bluetooth hoofdtelefoon eerder met uw smartphone was gekoppeld, kan de hoofdtelefoon automatisch verbinding maken met uw smartphone voordat verbinding wordt gemaakt met uw watch. U kunt deze tips proberen.

- Schakel Bluetooth technologie uit op uw smartphone.  
Raadpleeg de gebruikershandleiding van uw smartphone voor meer informatie.
- Houd 10 m (33 ft.) afstand van uw smartphone als uw hoofdtelefoon verbinding maakt met de watch.
- Koppel uw hoofdtelefoon met uw watch ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 37](#)).

## Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoon blijft niet verbonden

Wanneer u een MARQ watch gebruikt die met een Bluetooth hoofdtelefoon is verbonden, is het signaal het sterkst wanneer zich niets tussen de watch en de antenne van de hoofdtelefoon bevindt.

- Als het signaal door uw lichaam gaat, treedt er mogelijk signaalverlies op of wordt de verbinding met uw hoofdtelefoons verbroken.
- Als u uw MARQ watch om uw linkerpols draagt, moet u ervoor zorgen dat de Bluetooth antenne van de hoofdtelefoon zich op uw linkeroor bevindt.
- Aangezien de hoofdtelefoon per model anders werkt, kunt u proberen de watch om uw andere pols te dragen.
- Als u een metalen of leren horlogeband gebruikt, kunt u overschakelen naar een siliconen horlogeband om de signaalsterkte te verbeteren.

## Uw watch opnieuw starten

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt tot de watch is uitgeschakeld.
- 2 Houd **LIGHT** ingedrukt om de watch in te schakelen.

## Alle standaardinstellingen herstellen

Voordat u alle standaardinstellingen herstelt, moet u de watch synchroniseren met de Garmin Connect app om uw activiteitgegevens te uploaden.

U kunt alle fabrieksinstellingen van de watch resetten.

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

**2** Selecteer **Systeem > Herstel**.

**3** Selecteer een optie:

- Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
- Als u alle activiteiten uit de geschiedenis wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle activiteiten**.
- Als u alle totalen voor afstand en tijd wilt herstellen, selecteert u **Herstel totalen**.
- Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verw. en inst. herstellen**.

**OPMERKING:** Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw watch verwijderd. Als u muziek op uw watch hebt opgeslagen, wordt door deze optie de opgeslagen muziek verwijderd.

## 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 [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

**1** Ga naar buiten naar een open gebied.

Het horloge moet zo worden gericht dat de aanduiding voor 6 uur omhoog is gericht.

**2** Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.

Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat u satellietsignalen ontvangt.

## De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer de watch regelmatig met uw Garmin account:
  - Verbind uw watch met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
  - Synchroniseer uw watch met de Garmin Golf app op uw Bluetooth telefoon.
  - Verbind uw watch met uw Garmin account via een Wi-Fi draadloos netwerk.

Na verbinding met uw Garmin account downloadt de watch diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het snel satellietsignalen kan vinden.

- Ga met uw watch naar buiten, naar een open gebied, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

## 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.

## De levensduur van de batterij verlengen

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

- De vermogensmodus tijdens een activiteit wijzigen (*De vermogensmodus wijzigen, pagina 7*).
  - De batterijspaarstandfunctie inschakelen vanuit het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu weergeven, pagina 2*).
  - Hiermee kunt u de time-out voor schermverlichting verlagen (*De schermverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 100*).
  - Verminder de helderheid van de schermverlichting.
  - Gebruik UltraTrac GPS-modus voor uw activiteit (*De GPS-instelling wijzigen, pagina 89*).
  - Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u niet gebruikmaakt van connected functies (*Connected functies, pagina 24*).
  - Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u deze later hervatten (*Een activiteit stoppen, pagina 7*).
  - Activiteiten volgen uitschakelen (*Activiteiten volgen uitschakelen, pagina 58*).
  - Gebruik een watch face die niet elke seconde wordt bijgewerkt.  
Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer (*De watch face aanpassen, pagina 93*).
  - Beperk de smartphone meldingen die op het toestel worden weergegeven (*Meldingen beheren, pagina 26*).
  - Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 39*).
  - Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*De polshartslagmeter uitschakelen, pagina 40*).
- OPMERKING:** De hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning en het aantal verbrande calorieën te berekenen.
- Schakel de handmatige meting op de Pulse oxymeter in (*Automatische Pulse Ox metingen uitschakelen, pagina 53*).

## Activiteiten volgen

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

### Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

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

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

### Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

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

**OPMERKING:** De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

## De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen

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

### 1 Selecteer een optie:

- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Express toepassing (*Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 29*).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 29*).

### 2 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.

Synchronisatie kan enkele minuten duren.

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

## Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

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

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

## Meer informatie

Meer informatie over dit product vindt u op de Garmin website.

- Ga naar [support.garmin.com](https://support.garmin.com) voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
  - Ga naar [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
  - Ga naar [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) voor informatie over de nauwkeurigheid van functies.
- Dit is geen medisch toestel.

# Appendix

## Gegevensvelden

**OPMERKING:** Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen. Voor sommige gegevensvelden hebt u ANT+ of Bluetooth accessoires nodig om de gegevens weer te geven.

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

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

**%HSR laatste ronde:** Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide ronde.

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

**24-uur maximum:** De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.

**24-uur minimum:** De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.

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

**3s vermogen:** Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.

**Achter:** De achterste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

**Ademhalingsritme:** Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).

**Aeroob trainingseffect:** De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.

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

**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.

**Anaeroob trainingseffect:** De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.

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

**Balans:** De huidige vermogensbalans links/rechts.

**Balans 10s:** Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

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

**Balans 3s:** Het voortschrijdend gemiddelde (drie seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

**Balans GCT-meter:** Een gekleurde meter die tijdens hardlopen de balans links/rechts van de grondcontacttijd aangeeft.

**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 huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk.

**Batterijpercentage:** Het percentage resterende batterijstroom.

**Batterijuren:** Het aantal resterende uren voordat de batterij leeg is.

**Batterij versnelling:** De batterijstatus van een versnellingspositiesensor.

**Behouden snelheid:** De snelheid waarmee u een bestemming langs uw route nadert. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**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. Uw toestel moet zijn aangesloten op een cadans-accessoire om deze gegevens weer te geven.

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

**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.

**COG:** De werkelijke reisrichting, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.

**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.

**eBike batterij:** De resterende batterijspanning van een eBike.

**eBike-bereik:** De geschatte resterende afstand waarvoor de eBike ondersteuning kan bieden.

**Efficiëntie 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.

**Flow:** De meting van hoe consistent u de snelheid en soepelheid in bochten in de huidige activiteit handhaaft.

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

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

**Gem. grondsnelheid:** De gemiddelde snelheid waarmee u zich tijdens de huidige activiteit voortbeweegt, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.

**Gem. nautische grondsnelh:** De gemiddelde snelheid waarmee u zich tijdens de huidige activiteit voortbeweegt in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.

**Gem. ped-midden-offset:** De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige activiteit.

**Gem. tempo 500 meter:** Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.

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

**Gem. vermfase rechts:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

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

**Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde hartslag %max.:** Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde rondetijd:** De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

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

**Gemiddelde snelheid:** De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

**Gemiddelde staplengte:** De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.

**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 14](#)). Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter.

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

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

**Gemiddeld tempo:** Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

**Gemiddeld vermogen:** Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

**Gem nautische snelheid:** De gemiddelde snelheid in knopen voor de huidige activiteit.

**Gem piekverm-fase links:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.

**Gem piekverm-fase rechts:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.

**Gem slagen per baan:** Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.

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

**Geschatte totale afstand:** De geschatte afstand vanaf de start naar de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**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%.

**Grit:** De meting van de moeilijkheidsgraad voor de huidige activiteit op basis van hoogte, helling en snelle richtingsveranderingen.

**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.

**Grondcontacttijd-meter:** Een gekleurde meter die de hoeveelheid tijd aangeeft waarop bij iedere stap tijdens het hardlopen contact met de grond is, gemeten in milliseconden.

**Grondsnelheid laatste ronde:** De gemiddelde snelheid tijdens de laatst voltooide ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.

**Grondsnelh rnd:** De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.

**HARTSLAG:** Uw aantal hartslagen per minuut. Voor deze fysiologische metingen moet uw toestel beschikken over hartslagmeting aan de pols of zijn verbonden met een compatibele hartslagmeter.

**Hartslag %max:** Het percentage van maximale hartslag.

**Hartslagmeter:** Een gekleurde meter die uw huidige hartslagzone weergeeft.

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

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

**Herhal.:** Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een krachttraining.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

**Intervaltempo:** Het gemiddelde tempo van het huidige interval.

**Intervaltijd:** De stopwatchtijd voor het huidige interval.

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

**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.

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

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

**Laatste baan Swolf:** De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

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

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

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

**Laatste ronde hartslag:** De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.

**Laatste ronde hartslag %max:** Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.

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

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

**Laatste 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.

**Last:** De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overtollig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was.

**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.

**Max. grondsnelh:** De maximale snelheid tijdens de huidige activiteit, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.

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

**Max. nautische grondsnelh:** De maximale snelheid tijdens de huidige activiteit in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.

**Max. verm. laatste ronde:** Het hoogste uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.

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

**Maximum nautische snelheid:** De maximumsnelheid in knopen voor de huidige activiteit.

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

**Maximumsnelheid:** De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

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

**Maximum vermogen:** Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

**Meet totale stijging/daling:** De totale stijgingen en dalingen tijdens de activiteit of sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

**Meter verticale oscillatie:** Een gekleurde meter die de hoeveelheid verticale afzet tijdens het hardlopen aangeeft.

**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 grondsnelh:** De werkelijke snelheid tijdens de huidige activiteit in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.

**Nautische snelheid:** De huidige snelheid in knopen.

**Norm. Power Itste rnde:** Het gemiddelde Normalized Power van de laatste voltooide ronde.

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

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

**PacePro meter:** Hardlopen. Uw huidige tussentijdse tempo en uw tussentijds doeltempo.

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

**Pedaalsoepelheid:** 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.

**Piekvermogensfase links:** De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.

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

**Plaatselijke luchtdruk:** De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.

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

**Resterende afstand:** De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**Resterende split afstand:** Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.

**Richting:** De richting waarin u zich verplaatst.

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

**Rnd piekverm-fase links:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.

**Rnd piekverm-fase rechts:** De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.

**Ronde % hartslagreserve:** 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.

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

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

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

**Ronde flow:** De totale flowscore voor de huidige ronde.

**Ronde grit:** De totale gritscore voor de huidige ronde.

**Ronde-grondcontacttijd:** Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.

**Ronde hartslag:** De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

**Ronde hartslag %max.:** Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.

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

**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 verm.fase links:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.

**Ronde verm.fase rechts:** De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.

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

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

**Rusttijd:** De timer voor de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

**Set timer:** De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.

**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.

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

**Slagsnelheid:** Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).

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

**Slagtype interval:** Het huidige slagtype voor het interval.

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

**SNELHEID:** De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

**Snelh over grond:** De werkelijke snelheid waarmee u reist, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.

**Spier O2 verzadiging %:** Het geschatte percentage verzadiging spierzuurstof voor de huidige activiteit.

**Split afstand:** Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.

**Split doeltempo:** Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

**Split tempo:** Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.

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

**Stappen:** Het aantal gezette stappen tijdens de huidige activiteit.

**Stijging laatste ronde:** De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide ronde.

**Stijging ronde:** De verticale afstand van de stijging van de huidige ronde.

**Stress:** Uw huidige stressniveau.

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

**Temperatuur:** De omgevingstemperatuur tijdens de activiteit. 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 500 meter:** Het huidige roeitempo per 500 meter.

**Tempo 500 meter ronde:** Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.

**Tempo 500 m laatste ronde:** Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de laatste ronde.

**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.

**Tijdstip (seconden):** De tijd van de dag inclusief seconden.

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

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

**Timer:** De huidige tijd van de afteltimer.

**Totaal hemoglobine:** De totale geschatte hemoglobineconcentratie in de spier.

**Totaal voor/achter:** Hardlopen. De totale tijd voor of achter het doeltempo.

**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.

**Trainingseffectmeter:** De impact van de huidige activiteit op uw aerobe en anaerobe fitnessniveaus.

**Training Stress Score:** 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.

**Verdiepingen omhoog:** Het totale aantal trappen dat u die dag hebt geklommen.

**Verdiepingen omlaag:** Het totale aantal trappen dat u die dag bent afgegaan.

**Verdiepingen per minuut:** Het aantal trappen dat u per minuut hebt geklommen.

**Vermogen:** Fietsen. Het huidige uitgangsvermogen in watt.

**Vermogen:** Skiën. Het huidige uitgangsvermogen in watt. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.

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

**Vermogen per gewicht:** Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.

**Vermogen ronde:** Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.

**Vermogensfase links:** De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.

**Vermogensfase rechts:** De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.

**VERMOGENSMETER:** Een gekleurde meter die uw huidige vermogenszone weergeeft.

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

**Versnellingen:** 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.

**Vert. afstand tot best.:** De afstand die u stijgt tussen uw huidige positie en de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

**Verticale ratio:** De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.

**Verticale ratio-meter:** Een gekleurde meter die de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte aangeeft.

**Verticale snelheid:** De stijg- of daalsnelheid over tijd.

**Verticale snelh tot bestemming:** De stijg- of daalsnelheid naar een vooraf bepaalde hoogte. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**Volgende split afstand:** Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.

**Volgend split doeltempo:** Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.

**Volgend waypoint:** Het volgende punt op de route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

**Voor:** De voorste fietsversnelling van een versnellingspositiesensor.

**Widgetweergaven:** Hardlopen. Een gekleurde meter die uw huidige cadansbereik aangeeft.

**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.

**Zwemtijd:** De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.

## Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

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

Gegevens afgedrukt met toestemming van The Cooper Institute. Ga voor meer informatie naar [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-waarden

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

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

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

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

## Wielmaat en omvang

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

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. 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          |
| 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          |



| Bandafmeting    | Wielmaat (mm) |
|-----------------|---------------|
| 29 x 2.2        | 2298          |
| 29 x 2.3        | 2326          |
| 650 x 20C       | 1938          |
| 650 x 23C       | 1944          |
| 650 x 35A       | 2090          |
| 650 x 38B       | 2105          |
| 650 x 38A       | 2125          |
| 700 x 18C       | 2070          |
| 700 x 19C       | 2080          |
| 700 x 20C       | 2086          |
| 700 x 23C       | 2096          |
| 700 x 25C       | 2105          |
| 700C (tubulair) | 2130          |
| 700 x 28C       | 2136          |
| 700 x 30C       | 2146          |
| 700 x 32C       | 2155          |
| 700 x 35C       | 2168          |
| 700 x 38C       | 2180          |
| 700 x 40C       | 2200          |
| 700 x 44C       | 2235          |
| 700 x 45C       | 2242          |
| 700 x 47C       | 2268          |

## Symbooldefinities

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



WEEE-symbool voor weggooien en recycling. Het WEEE-symbool is toegevoegd op het product in overeenstemming met de EU-richtlijn 2012/19/EU betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA). Hiermee wordt het onjuist afdanken van dit product ontmoedigd en het hergebruiken en recyclen bevorderd.

