

GARMIN®



VÍVOMOVE[®] HR

Gebruikershandleiding

© 2017 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

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

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Het merk 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. iOS® is een gedeponeerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. dat onder licentie wordt gebruikt door Apple Inc. iPhone® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. The Cooper Institute®, evenals eventuele gerelateerde handelsmerken, zijn eigendom van The Cooper Institute. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

M/N: A03256, AA3256

Inhoudsopgave

Hartslagzones	11
Berekeningen van hartslagzones	11
Standaardwaarden VO2 Max	11
Index	12

Inleiding	1
Het toestel inschakelen en instellen	1
Toestelmodi	1
Het toestel gebruiken	1
Het toestel dragen	1
Widgets	2
Automatisch doel	2
Bewegingsbalk	2
De hartslaggrafiek bekijken	2
Minuten intensieve training	2
Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren	2
Hartslagvariaties en stressniveau	2
Slaap bijhouden	3
VIRB afstandsbediening	3
Training	3
Een activiteit met tijdmeting registreren	3
Een krachttraining vastleggen	3
Waarschuwingen	4
Ronden markeren	4
Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen	4
Over VO2 max. indicaties	4
Klok	5
De stopwatch gebruiken	5
De afteltimer instellen	5
De wekker inschakelen	5
Bluetooth connected functies	5
Meldingen weergeven	5
Meldingen beheren	5
Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden	5
De modus Niet storen gebruiken	5
Geschiedenis	5
Geschiedenis weergeven	6
Garmin Connect	6
Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app	6
Uw gegevens met uw computer synchroniseren	6
Uw toestel aanpassen	6
Instellingen polshartslagmeter	6
Toestelinstellingen	6
Garmin Connect instellingen	7
Toestelinformatie	8
Specificaties	8
Het toestel opladen	8
Toestelonderhoud	8
De banden vervangen	9
Problemen oplossen	9
Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?	9
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel	9
Activiteiten volgen	9
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	10
Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer	10
Levensduur van de batterijen maximaliseren	10
Mijn scherm is buiten moeilijk leesbaar	10
Alle standaardinstellingen herstellen	10
Productupdates	10
De software bijwerken via Garmin Express	10
De software bijwerken met de Garmin Connect app	10
Meer informatie	11
Toestelreparaties	11
Appendix	11
Fitnessdoelstellingen	11

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.

Het toestel inschakelen en instellen

Voordat u uw toestel kunt gebruiken, moet u het aansluiten op een voedingsbron en inschakelen.

Om gebruik te maken van de connected functies van het vívomove HR toestel, moet het rechtstreeks 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 downloaden en installeren.
- 2 Druk de zijkanten van de laadclip ① in om de armen van de laadclip te openen.



- 3 Breng de clip op één lijn met de contactpunten ② en laat de armen van de clip los.
- 4 Sluit de USB-kabel op een voedingsbron aan om het toestel in te schakelen (*Het toestel opladen*, pagina 8).

Hello! wordt weergegeven zodra het toestel is ingeschakeld.



- 5 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 al een ander toestel vanuit de Garmin Connect app hebt gekoppeld via het  of , selecteert u **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe** en volgt u de instructies op het scherm.

Als het toestel is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw toestel automatisch met uw smartphone.

Toestelmodi

Kort zichtbaar	De horlogewijzers geven de huidige tijd weer en het toestel is vergrendeld.
Interactief	De horlogewijzers bewegen weg van het aanraakscherm en het toestel wordt ontgrendeld.
Alleen horloge	Als de batterij bijna leeg is, geven de horlogewijzers de huidige tijd weer en is het aanraakscherm uitgeschakeld tot u het toestel oplaadt.

Het toestel gebruiken



Dubbeltikken: Tik twee keer op het aanraakscherm ① om het toestel wakker te maken.

OPMERKING: Het scherm wordt uitgeschakeld als het inactief is. Als het scherm uit is, blijft het toestel actief en legt het gegevens vast.

Tik tijdens een activiteit met tijdmeting twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten en te stoppen.

Polsgebaar: Draai en til uw pols op in de richting van uw lichaam om het scherm in te schakelen. Draai uw pols weg van uw lichaam om het scherm uit te schakelen.

Vegen: Veeg over het scherm om het toestel te ontgrendelen als het scherm is ingeschakeld.

Veeg over het aanraakscherm om door widgets en menuopties te bladeren.

Vasthouden: Als het toestel is ontgrendeld, houdt u het aanraakscherm vast om het menu te openen en te sluiten.

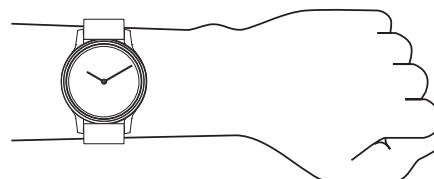
Tikken: Tik op het aanraakscherm om een selectie te maken.

Tik op  om terug te gaan naar het vorige scherm.

Het toestel dragen

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

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



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

- Raadpleeg *Problemen oplossen*, pagina 9 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw toestel naar www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

Uw toestel wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde widgets die u direct informatie geven. U kunt vegen over het aanraakscherm om door de widgets te bladeren. Voor sommige widgets is koppeling met een smartphone vereist.

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om de watch face te selecteren en om widgets, bijvoorbeeld muziekbediening voor uw smartphone, toe te voegen of te verwijderen (*Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account, pagina 7*).

	De huidige tijd en datum. Het toestel werkt de tijd en datum bij wanneer u uw toestel synchroniseert met een smartphone of computer.
	Het totale aantal stappen dat u hebt gezet en uw doel voor de dag. Het toestel leert en stelt elke dag een nieuw stapdoel voor.
	Het totale aantal verdiepingen omhoog en uw doel voor de dag.
	Uw aantal minuten intensieve training en doel voor de week.
	Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de dag.
	De afgelegde afstand in kilometers of mijlen voor de dag.
	Hiermee kunt u een gekoppelde VIRB® actiecamera (apart verkrijgbaar) bedienen.
	Hiermee kunt u de muziekspeler op uw smartphone bedienen.
	De huidige temperatuur en weersverwachting via een gekoppelde smartphone.
	Meldingen van uw smartphone, zoals inkomende oproepen, sms-berichten en updates van sociale netwerken enz., volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone.
	Uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en de gemiddelde rusthartslag over een periode van zeven dagen.
	Uw huidige stressniveau. Het toestel meet uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw stressniveau te schatten. Een lager getal duidt op een lager stressniveau.

Automatisch doel

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



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

Bewegingsbalk

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingsbalk spoort u aan om te blijven bewegen. Na een uur van inactiviteit verschijnt de bewegingsbalk ①. Vervolgens verschijnen extra segmenten ② in de balk na elke volgende 15 minuten van inactiviteit.



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

De hartslaggrafiek bekijken

De hartslaggrafiek geeft uw hartslag in het afgelopen uur, uw laagste hartslag in slagen per minuut (bpm) en uw hoogste hartslag in die periode weer.

- 1 Veeg om het hartslagscherm weer te geven.
- 2 Tik op het aanraakscherm om de hartslaggrafiek te bekijken.

Minuten intensieve training

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

Het toestel registreert de intensiviteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit (hartslaggegevens zijn vereist om hoge intensiviteit te kwantificeren). Om het aantal minuten dat u per week wilt besteden aan een intensieve activiteit te behalen, moet u deelnemen aan ten minste 10 opeenvolgende activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit. Het toestel telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Na optelling is het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

Minuten intensieve training opbouwen

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

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

Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren

Het toestel geeft een schatting weer van het totale aantal verbrande calorieën voor de huidige dag. U kunt de nauwkeurigheid van deze schatting verbeteren door ongeveer 15 minuten buiten te wandelen met verende tred.

- 1 Veeg om het calorieënscherm weer te geven.
- 2 Selecteer ①.

OPMERKING: ① wordt weergegeven als calorieën moeten worden gekalibreerd. Dit kalibratieproces hoeft slechts één keer te worden uitgevoerd. Wanneer u al een wandeling of hardloepsessie met tijdmeting hebt vastgelegd, wordt ① mogelijk niet weergegeven.

- 3 Volg de instructies op het scherm.

Hartslagvariaties en stressniveau

Het toestel analyseert uw hartslagvariaties terwijl u inactief bent om uw algehele stressniveau te bepalen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en algemene stress beïnvloeden allemaal uw stressniveau. Het stressniveau wordt aangegeven op een schaal van 0 tot 100, waarbij 0 tot 25 een rusttoestand, 26 tot 50 een laag stressniveau, 51 tot 75 een gemiddeld stressniveau en 76 tot 100 een hoog stressniveau aangeeft. Als u uw stressniveau kent, kunt u stressvolle momenten op een dag beter identificeren. Voor optimale resultaten kunt u het toestel het beste ook 's nachts dragen.

U kunt uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw stressniveau gedurende de dag, langetermijntrends en meer details te bekijken.

De stressniveaugrafiek bekijken

De stressniveaugrafiek geeft uw stress in het afgelopen uur weer.

- 1 Veeg om het stressniveauscherm weer te geven.
- 2 Tik op het aanraakscherm om de stressniveaugrafiek te bekijken.

Een relaxtimer starten

U kunt de relaxtimer starten om een begeleide ademhalingsoefening te beginnen.

- 1 Veeg om het stressniveauscherm weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
De stressniveaugrafiek wordt weergegeven.
- 3 Veeg om **Ontspan-timer** te selecteren.
- 4 Selecteer ▲ of ▼ om de relaxtimer in te stellen.
- 5 Tik in het midden van het aanraakscherm om de tijd te selecteren en naar het volgende scherm te gaan.
- 6 Tik twee keer op het touchscreen om de relaxtimer te starten.
- 7 Volg de instructies op het scherm.
- 8 Bekijk uw bijgewerkte stressniveau als de relaxtimer klaar is.

Slaap bijhouden

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

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken*, pagina 5).

VIRB afstandsbediening

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

Een VIRB actiecamera bedienen

Voordat u de VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *VIRB serie gebruikershandleiding* voor meer informatie. U moet ook het VIRB scherm op uw vívomove HR toestel inschakelen (*Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account*, pagina 7).

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Veeg op uw vívomove HR toestel om het **VIRB** scherm weer te geven.
- 3 Wacht totdat het toestel verbinding maakt met uw VIRB camera.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om een video-opname te starten.
De opnametijd wordt weergegeven op het vívomove HR toestel.
 - Selecteer  om de video-opname te stoppen.
 - Selecteer  om een foto te maken.

Training







Een activiteit met tijdmeting registreren

U kunt een activiteit met tijdmeting registreren die kan worden opgeslagen en verzonden naar uw Garmin Connect account.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Veeg om door de activiteitenlijst te bladeren:
 - Selecteer  voor wandelen.
 - Selecteer  voor hardlopen.
 - Selecteer  voor een cardio-activiteit.
 - Selecteer  voor krachttraining.
 - Selecteer  voor andere typen activiteiten.
- 4 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 5 Start de activiteit.
- 6 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
TIP: Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer weer te starten.
- 8 Veeg om een optie te selecteren:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de activiteit te verwijderen.

Een krachttraining vastleggen

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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 4 Start uw eerste set.
Het toestel telt uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste 6 herhalingen hebt voltooid.
- 5 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken (optioneel).
- 6 Selecteer  om een set te voltooien.
Een rusttimer wordt weergegeven.
- 7 Selecteer een optie tijdens een rustpauze:
 - Veeg over het aanraakscherm om meer gegevensschermen weer te geven.
 - Als uw het aantal herhalingen wilt wijzigen, selecteert u **Wijzig herhal.**, vervolgens ▲ of ▼ en tikt u in het midden van het aanraakscherm.
- 8 Selecteer  om uw eerste set te starten.
- 9 Herhaal stap 6 tot en met 8 tot uw activiteit is voltooid.
- 10 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 11 Veeg om een optie te selecteren:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de activiteit te verwijderen.

Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten

- Kijk niet op het toestel als u herhalingsoefeningen uitvoert. U kunt het toestel gebruiken bij de start en aan het eind van elke set en tijdens rustpauzes.
- Concentreer u tijdens herhalingsoefeningen volledig op het verbeteren van uw conditie.
- Voer lichaamsgewichttrainingen of vrije gewichtstrainingen uit.
- Voer herhalingsoefeningen uit met een consistent, groot bewegingsbereik.

Elke herhaling wordt geteld als de arm waaraan het toestel is bevestigd, terugkeert in de startpositie.

OPMERKING: Beenoefeningen worden mogelijk niet geteld.


- Schakel automatische setdetectie in om uw sets te starten en te stoppen.
- Na afloop kunt u uw krachttrainingsactiviteit opslaan en verzenden naar uw Garmin Connect account.
U kunt de tools in uw Garmin Connect account gebruiken om activiteitgegevens weer te geven en te bewerken.

Waarschuwingen

U kunt waarschuwingen gebruiken om te trainen met specifieke doelstellingen voor tijd, afstand, calorieën en hartslag.

Een terugkerende waarschuwing instellen


Een terugkerende waarschuwing wordt afgegeven telkens wanneer het toestel een opgegeven waarde of interval registreert. U kunt bijvoorbeeld instellen dat het toestel u na elke 100 calorieën waarschuwt. U kunt uw Garmin Connect account gebruiken om de opgegeven waarden of intervallen voor terugkerende waarschuwingen aan te passen (*Instellingen activiteitsprofiel op uw Garmin Connect account, pagina 8*).

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  en vervolgens een activiteit.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 4 Selecteer **Tijd, Afstand** of **Cal.** om de waarschuwing in te schakelen.

Zodra u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven en trilt het toestel.

Hartslagwaarschuwingen instellen



U kunt het toestel zo instellen dat u een waarschuwing krijgt wanneer uw hartslag boven of onder een doelzone of een door u ingesteld bereik ligt. Zo kunt u bijvoorbeeld instellen dat het toestel u waarschuwt als uw hartslag hoger is dan 180 bpm (slagen per minuut). U kunt via uw Garmin Connect account aangepaste zones opgeven (*Instellingen activiteitsprofiel op uw Garmin Connect account, pagina 8*).

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  en vervolgens een activiteit.
- 3 Selecteer **Waarschuwingen > HS-wrsch**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Als u het bereik van een bestaande hartslagzone wilt gebruiken, selecteert u die hartslagzone.
 - Als u minimum- of maximumwaarden wilt aanpassen, selecteert u **Aangep.**

Zodra u boven of onder het opgegeven bereik of de aangepaste waarde komt, wordt een bericht weergegeven en trilt het toestel.

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

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


- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer een drempelwaarde voor de hartslagfrequentie.

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

Ronden markeren

U kunt instellen dat uw toestel de Auto Lap[®] functie gebruikt, waardoor een ronde na elke kilometer of mijl automatisch wordt gemarkeerd. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.




OPMERKING: De Auto Lap functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  en vervolgens een activiteit.
- 3 Selecteer **Auto Lap** om de functie in te schakelen.
- 4 Start de activiteit.

Hartslaggegevens verzenden naar Garmin[®] toestellen

U kunt uw hartslaggegevens verzenden vanaf uw vivomove HR toestel en bekijken op gekoppelde Garmin toestellen. U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge[®] toestel tijdens het fietsen of naar een VIRB actiecamera tijdens een activiteit.

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


- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > .

Het vivomove HR toestel begint uw hartslaggegevens te verzenden.

OPMERKING: U kunt alleen het hartslaggegevensscherm bekijken terwijl u hartslaggegevens uitzendt.

- 3 Koppel uw vivomove HR toestel met uw Garmin ANT+[®] compatibele toestel.

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

- 4 Tik op het hartslaggegevensscherm en selecteer  om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

Over VO2 max. indicaties


VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van atletische prestaties, die meegroeit met uw fitnessniveau.

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

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door FirstBeat. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute[®]. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max., pagina 11*), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Geschat VO2 max. weergeven

Het toestel heeft gegevens nodig van uw polshartslagmeter en u moet 15 minuten wandelen met tijdmeting voordat uw toestel uw geschatte VO2 max. kan weergeven.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .




Als u al een wandeling van 15 minuten met verende tred hebt vastgelegd, wordt uw geschatte VO2 max. weergegeven. Het toestel geeft de datum weer waarop uw geschatte VO2 max. de laatste keer werd bijgewerkt. Het toestel werkt uw geschatte VO2 max. steeds bij wanneer u een wandeling of hardloepsessie met tijdmeting hebt voltooid.

- 3 Volg zo nodig de instructies op het scherm om uw geschatte VO2 max. op te halen.







Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Klok



De stopwatch gebruiken

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 4 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 5 Selecteer zo nodig  om de timer te herstellen.

De afteltimer instellen

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer  of  om de timer in te stellen.
- 4 Tik in het midden van het aanraakscherm om de tijd te selecteren en naar het volgende scherm te gaan.
- 5 Selecteer  om de timer te starten.
- 6 Selecteer  om de timer te stoppen.

De wekker inschakelen

- 1 Hiermee stelt u de wektijden en -frequentie in via uw Garmin Connect account (*Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account, pagina 7*).
- 2 Houd uw vinger op het aanraakscherm van uw vívomove HR toestel om het menu weer te geven.
- 3 Selecteer  > .
- 4 Veeg om door de alarmen te bladeren.
- 5 Selecteer een alarm om het in of uit te schakelen.

Bluetooth connected functies

Het vívomove HR toestel heeft verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele smartphone waarop de Garmin Connect app is geïnstalleerd.

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

Weerupdates: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting via uw smartphone weer.

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



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

Zoek mijn toestel: Hiermee kunt u uw kwijtgeraakte vívomove HR toestel terugvinden dat is gekoppeld met uw smartphone en momenteel binnen bereik is.

Activiteit uploaden: Uw activiteit wordt automatisch naar de Garmin Connect app verzonden, zodra u de app opent.

Software-updates: Uw toestel downloadt draadloos de nieuwste software-update en installeert deze.

Meldingen weergeven

- Selecteer een optie als een melding op uw toestel wordt weergegeven:
 - Tik op het aanraakscherm en selecteer  om de hele melding weer te geven.
 - Selecteer  om de melding uit te schakelen.
- Selecteer een optie als op uw toestel een inkomende oproep wordt weergegeven:

OPMERKING: Welke opties beschikbaar zijn hangt af van uw smartphone.

- Selecteer  om de oproep op uw smartphone aan te nemen.
 - Selecteer  om de oproep te weigeren of uit te zetten.
- Als u alle meldingen wilt weergeven, veegt u om de meldingenwidget weer te geven, tikt u op het aanraakscherm en selecteert u een optie:
 - Veeg om door de meldingen te bladeren.
 - Selecteer een melding en selecteer  om de hele melding weer te geven.
 - Selecteer een melding en selecteer  om de melding te verwijderen.

Meldingen beheren


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

Selecteer een optie:

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

Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden

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






- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .

Het vívomove HR toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde smartphone. Uw smartphone geeft een piepsignaal. De sterkte van het Bluetooth signaal wordt weergegeven op het scherm van uw vívomove HR toestel. De Bluetooth signaalsterkte wordt hoger naarmate u dichter bij uw smartphone komt.

De modus Niet storen gebruiken

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

OPMERKING: Via uw Garmin Connect account kunt u instellen dat de modus Niet storen automatisch wordt ingeschakeld tijdens uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account.


- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  om de modus Niet storen in te schakelen.
 wordt weergegeven op het scherm met de tijd van de dag.
- 3 Houd uw vinger op het aanraakscherm en selecteer  >  > **Uit** om de modus Niet storen uit te schakelen.

Geschiedenis

U kunt tot 14 dagen aan activiteit- en hartslaggegevens en maximaal zeven activiteiten met tijdmeting op uw toestel opslaan. U kunt uw laatste zeven activiteiten met tijdmeting op uw toestel bekijken. U kunt uw gegevens synchroniseren op uw Garmin Connect account een onbeperkt aantal activiteiten, activiteit- en hartslaggegevens te bekijken (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 6*) (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 6*).

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

Geschiedenis weergeven

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer een activiteit.

Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden via uw Garmin Connect account. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, hikes en meer.

U kunt uw gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw toestel met uw telefoon koppelt met behulp van de Garmin Connect app, of u kunt naar www.garminconnect.com gaan.

Uw voortgang volgen: U kunt uw dagelijkse aantal stappen bijhouden, uzelf vergelijken met uw connecties en uw doelen behalen.

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, verbrande calorieën en instelbare rapporten.



Uw activiteiten delen: U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten plaatsen op uw favoriete sociale netwerksites.

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

Garmin 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.


De Move IQ functie kan een wandel- of hardloopactiviteit met tijdmeting automatisch starten met behulp van tijdsgrenzen die u instelt in de Garmin Connect app. Deze activiteiten worden toegevoegd aan uw activiteitenlijst.

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app

Uw toestel synchroniseert gegevens automatisch met de Garmin Connect app telkens wanneer u de app opent. Uw toestel synchroniseert gegevens regelmatig automatisch met de Garmin Connect app. U kunt uw gegevens op elk gewenst moment ook handmatig synchroniseren.

- 1 Breng het toestel dicht bij uw smartphone.
- 2 Open de Garmin Connect app.

TIP: De app kan geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.

- 3 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 4 Selecteer .
- 5 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 6 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect app.

Uw gegevens met uw computer synchroniseren

Voordat u uw gegevens kunt synchroniseren met de Garmin Connect app op uw computer, moet u de Garmin Express™ app installeren ([Garmin Express instellen, pagina 6](#)).


- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Open de Garmin Express toepassing. Het toestel activeert de modus voor massaopslag.
- 3 Volg de instructies op het scherm.
- 4 Bekijk uw gegevens op uw Garmin Connect account.


Garmin Express instellen

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


Uw toestel aanpassen

Instellingen polshartslagmeter

Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer .


: Hiermee wordt de polshartslagmeter in- of uitgeschakeld. U kunt de optie Alleen activ. gebruiken om de polshartslagmeter alleen te gebruiken tijdens activiteiten met tijdmeting.

: Hiermee schakelt u het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen in ([Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen, pagina 4](#)).


: Hiermee kunt u op het toestel inschakelen dat u wordt gewaarschuwd wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt na een periode van inactiviteit ([Abnormale hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 4](#)).


Toestelinstellingen

U kunt sommige instellingen aanpassen op uw vívomove HR toestel. Overige instellingen kunt u aanpassen via uw Garmin Connect account.


Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer .

: Hiermee kunt u uw smartphone koppelen en Bluetooth instellingen aanpassen ([Bluetooth instellingen, pagina 7](#)).


: Hiermee kunt u de weergave-instellingen aanpassen ([Scherminstellingen, pagina 7](#)).


: Hier stelt u de 12- of 24-uurs klok in op uw toestel. U kunt hier ook de tijd handmatig instellen ([De tijd handmatig instellen, pagina 7](#)). U kunt hier ook de horlogewijzers kalibreren ([De horlogewijzers uitlijnen, pagina 10](#)).

: Hiermee schakelt u Activiteiten volgen en de bewegingswaarschuwing in of uit.


: Hiermee kunt u de systeeminstellingen aanpassen ([Systeeminstellingen, pagina 7](#)).

Bluetooth instellingen

Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer  > . Uw Bluetooth verbindingstatus wordt weergegeven.



: Hiermee schakelt u Bluetooth draadloze technologie in en uit.



OPMERKING: De overige Bluetooth instellingen worden alleen weergegeven als Bluetooth draadloze technologie is ingeschakeld.

: Hiermee kunt u telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone inschakelen. U kunt de optie Alleen oproepen gebruiken om alleen meldingen voor inkomende oproepen weer te geven.

Koppel nu: Hiermee koppelt u uw toestel met een compatibele smartphone met Bluetooth functionaliteit. Deze instelling biedt u de mogelijkheid om Bluetooth connected functies te gebruiken via de Garmin Connect Mobile app, zoals meldingen en activiteiten uploaden naar Garmin Connect.

Scherminstellingen

Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer  > .

Helderheid: Hiermee stelt u de helderheid van het scherm in. U kunt de optie Auto gebruiken om de helderheid automatisch aan te passen aan het omgevingslicht. U kunt  of  selecteren om het helderheidsniveau handmatig aan te passen.

OPMERKING: Een hoger helderheidsniveau verkort de levensduur van de batterij.

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

OPMERKING: Hoe langer het duurt voordat het scherm wordt uitgeschakeld, hoe korter de levensduur van de batterij.



Beweging: Hiermee stelt u in dat het scherm wordt ingeschakeld bij polsbewegingen. Denk bij gebaren aan het roteren van uw pols in de richting van uw lichaam om het toestel te kunnen zien. U kunt de optie Alleen activ. gebruiken om gebaren alleen te gebruiken tijdens activiteiten met tijdmeting.

De tijd handmatig instellen

De tijd wordt standaard automatisch ingesteld wanneer het vívomove HR toestel is gekoppeld met een smartphone.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Stel tijd in** > **Handmatig**.
- 3 Selecteer  of  om de tijd en datum in te stellen.
- 4 Selecteer de tijd en datum om naar het volgende scherm te gaan.

Systeeminstellingen

Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer  > .

Trillen: Hiermee kunt u het trilniveau instellen.

OPMERKING: Een hoger trilniveau verkort de levensduur van de batterij.

Pols: Hiermee kunt u instellen om welke pols het toestel wordt gedragen.

OPMERKING: Deze instelling wordt gebruikt voor krachttraining en gebaren.

Taal: Hiermee stelt u de taal in voor het toestel.

OPMERKING: U moet de tweeletterige code kiezen die overeenkomt met uw taal.

Eenheden: Hiermee stelt u in dat afgelegde afstanden worden weergegeven in kilometers of mijlen.

Over: Geeft de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving, de licentieovereenkomst en het percentage resterende batterijduur weer (*Toestelgegevens weergeven*, pagina 8).

Standaard- instellingen: Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen (*Alle standaardinstellingen herstellen*, pagina 10).

Garmin Connect instellingen

U kunt uw toestelinstellingen, activiteitopties en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account. Sommige instellingen kunnen ook worden aangepast op uw vívomove HR toestel.

- Selecteer in de Garmin Connect app  of , selecteer vervolgens **Garmin toestellen** en selecteer uw toestel.
- Selecteer uw toestel in de toestellenwidget van de Garmin Connect app.

U moet uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen op uw toestel toe te passen (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app*, pagina 6) (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren*, pagina 6).

Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account

Selecteer **Toestelinstellingen** in uw Garmin Connect account.

Activiteiten volgen: Hiermee kunt u functies voor het volgen van activiteiten in- en uitschakelen, zoals de bewegingswaarschuwing.

Alarmen: Hiermee kunt u wektijden en -frequenties op uw toestel instellen. U kunt maximaal acht verschillende alarmen instellen.

Autodetectie van activiteit: Hiermee kunt u Move IQ gebeurtenissen in- en uitschakelen. U kunt de wachttijd opgeven voordat het toestel de timer automatisch start bij specifieke activiteiten.

OPMERKING: Deze instelling verkort de levensduur van de batterij.

Beweging: Hiermee stelt u in dat de schermverlichting wordt ingeschakeld bij polsbewegingen. Denk bij gebaren aan het roteren van uw pols in de richting van uw lichaam om het toestel te kunnen zien.

Overzichtelijke widget: Hiermee kunt u de watch face selecteren.

Startwidget: Hiermee stelt u de widget in die wordt weergegeven na een periode van inactiviteit.

Taal: Hiermee stelt u de taal in voor het toestel.

Tijdnotatie: Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok in op uw toestel.

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

OPMERKING: Hoe langer de time-out, hoe korter de levensduur van de batterij wordt.

Eenheden: Hiermee stelt u in dat afgelegde afstanden worden weergegeven in kilometers of mijlen.

Zichtbare widgets: Hiermee kunt u de widgets aanpassen die op uw toestel worden weergegeven.

Gebruikte pols: Hiermee kunt u instellen om welke pols het toestel wordt gedragen.

OPMERKING: Deze instelling wordt gebruikt voor krachttraining en gebaren.

Gebruikersinstellingen via uw Garmin Connect account

Selecteer **Gebruikersinstellingen** in uw Garmin Connect account.

Aangepaste staplengte: Hiermee stelt u in dat uw toestel de afgelegde afstand nauwkeuriger berekent op basis van uw

aangepaste staplengte. Als u een bekende afstand en het aantal benodigde stappen om die afstand af te leggen invoert, kan Garmin Connect uw staplengte berekenen.

Aantal verdiepingen omhoog per dag: Hier kunt u uw dagelijkse doel voor het aantal trappen dat u wilt klimmen opgeven.

Dagelijkse stappen: Hier kunt u uw dagelijkse stapdoel opgeven. Met Automatisch doel kunt u instellen dat uw toestel uw stapdoel automatisch bepaalt.

Hartslagzones: Hiermee kunt u uw maximale hartslag schatten en aangepaste hartslagzones bepalen.

Persoonlijke informatie: Hier kunt u uw persoonlijke gegevens invoeren, zoals geboortedatum, geslacht, lengte en gewicht.

Slaap: Hier kunt u uw normale slaaptijden invoeren.

Aantal minuten intensieve training per week: Hier kunt u het aantal minuten opgeven dat u per week wilt besteden aan activiteiten met gemiddelde tot hoge inspanning.

Instellingen activiteitenprofiel op uw Garmin Connect account

Selecteer vanuit uw Garmin Connect account **Activiteitopties** en vervolgens een activiteittype.

Waarschuwingen activiteitenmodus: Hiermee kunt u activiteitwaarschuwingen aanpassen, zoals uw huidige terugkerende waarschuwingen en hartslagwaarschuwingen. U kunt het toestel zo instellen dat u een waarschuwing krijgt wanneer uw hartslag boven of onder een doelzone of een door u ingesteld bereik ligt. U kunt een bestaande hartslagzone selecteren of een aangepaste zone opgeven.

Auto Lap: Hiermee stelt u in dat uw toestel ronden automatisch markeert na elke kilometer of andere afstandseenheid, zoals mijl (*Ronden markeren*, pagina 4).

Automatische setdetectie: Hiermee kunt u instellen dat uw toestel oefeningensets tijdens een krachttrainingsactiviteit automatisch start en stopt.

Gegevensvelden: Hiermee kunt u de gegevensschermen aanpassen die tijdens een activiteit met tijdmeting worden weergegeven.



Toestelinformatie

Specificaties

Batterijtype	Opladbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Tot 5 dagen in smartmodus Tot 2 weken langer in horlogemodus
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113°F)
Draadloze frequenties	ANT+ 2,4 GHz bij 0 dBm nominaal Bluetooth 2,4 GHz bij 0 dBm nominaal
Waterbestendigheid	Zwemmen ¹

Toestelgegevens weergeven

U kunt de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en het resterende batterijpercentage bekijken.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Over**.
- 3 Veeg om de informatie weer te geven.

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 8).

- 1 Druk de zijkanten van de laadclip ① in om de armen op de laadclip te openen.



- 2 Breng de clip op één lijn met de contactpunten ② en laat de armen van de clip los.
- 3 Sluit de USB-kabel aan op een voedingsbron.
- 4 Laad het toestel volledig op.

Tips voor het opladen van uw toestel

- Sluit de oplader met de USB-kabel aan op het toestel om het op te laden (*Het toestel opladen*, pagina 8).

U kunt het toestel opladen door de USB-kabel via een Garmin goedgekeurde netadapter aan te sluiten op een standaardstopcontact of een USB-poort op uw computer. Het opladen van een lege batterij duurt circa twee uur.

- Bekijk het percentage resterende batterijvoeding op het scherm met toestelinformatie (*Toestelgegevens weergeven*, pagina 8).

Toestelonderhoud

LET OP

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Gebruik nooit een scherp voorwerp om het toestel schoon te maken.

Gebruik nooit een hard of scherp object om het aanraakscherm te bedienen omdat het scherm daardoor beschadigd kan raken.

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.

Houd de leren band schoon en droog. Ga niet zwemmen of onder de douche met de leren band. Blootstelling aan water of zweet kan de leren band beschadigen of doen verkleuren. Gebruik een silicone band als alternatief.

¹ Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Plaats het toestel niet in omgevingen met hoge temperaturen, zoals een wasdroger.

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld, omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

Het toestel schoonmaken

LET OP

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

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

2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

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

De leren bandjes reinigen

1 Veeg de leren bandjes af met een droge doek.

2 Gebruik leerreiniger om de leren bandjes te reinigen.

De banden vervangen

Het toestel is compatibel met 20 mm breed, standaardbanden voor snelle ontgrendeling.

1 Druk het veertje van de pushpin in om de band te verwijderen.



2 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om de nieuwe band aan te brengen.

3 Druk het veertje op de pushpin in en duw het andere uiteinde van de pushpin in het tegenoverliggende gaatje.

4 Herhaal de stappen 1 t/m 3 om de andere band te vervangen.

Problemen oplossen

Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?

Het vívomove HR is compatibel met smartphones met Bluetooth draadloze technologie.

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

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel

- Breng het toestel binnen bereik van uw smartphone.
- Als uw toestellen al zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth op beide toestellen uit en weer in.

- Als uw toestellen niet zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth draadloze technologie op uw smartphone in.
- Open de Garmin Connect Mobile app op uw smartphone, selecteer of en vervolgens **Garmin toestellen > Voeg toestel toe** om de koppelmodus in te schakelen.
- Houd uw vinger op het aanraakscherm van uw toestel om het menu weer te geven en selecteer > > **Koppel nu** om de koppelmodus in te schakelen.

Activiteiten volgen

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

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

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

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

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

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

1 Selecteer een optie:

- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect applicatie (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 6*).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 6*).

2 Wacht tot het toestel uw gegevens heeft gesynchroniseerd. Synchronisatie kan enkele minuten duren.

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

Mijn stressniveau wordt niet weergegeven

Voordat uw toestel uw stressniveau kan detecteren, moet de polshartslagmeter worden ingeschakeld.

Het toestel analyseert de hele dag uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw algehele stressniveau te bepalen. Het toestel bepaalt uw stressniveau niet tijdens activiteiten met tijdmeting.

Als streepjes worden weergegeven in plaats van uw stressniveau, beweeg dan niet en wacht tot het toestel uw hartslagvariaties meet.

Mijn minuten intensieve training knippen

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

Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.

Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

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

- Houd geen trapleuningen vast en sla geen treden over bij het traplopen.

- Bescherm uw toestel in winderige omgevingen met uw mouw of jas. Sterke windvlagen kunnen namelijk foutieve metingen veroorzaken.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u het toestel omdoet.
- Zorg dat de huid onder het toestel niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
- Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van het toestel niet wordt bekrast.
- Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit en meet uw hartslag voordat u aan uw workout begint.

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

- Spoel het toestel na elke training af met schoon water.
- Gebruik een siliconenband tijdens trainingen.

Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer

Het toestel werkt de tijd en datum bij telkens wanneer u uw toestel synchroniseert met een computer of mobiel toestel. U dient uw toestel te synchroniseren om de juiste tijd te ontvangen wanneer u naar een andere tijdzone gaat, en om het toestel bij te werken voor zomertijd of wintertijd.

Als de horlogewijzers niet overeenkomen met de digitale tijd, moet u de wijzers handmatig uitlijnen ([De horlogewijzers uitlijnen](#), pagina 10).

- 1 Controleer of uw computer of mobiele toestel de juiste lokale tijd weergeven.
- 2 Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw toestel met een computer ([Uw gegevens met uw computer synchroniseren](#), pagina 6).
 - Synchroniseer uw toestel met een mobiel toestel ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app](#), pagina 6).

Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

De horlogewijzers uitlijnen

Uw vívomove HR toestel bevat nauwkeurige horlogewijzers. Intensieve activiteiten kunnen de positie van de wijzers veranderen. Als de horlogewijzers niet overeenkomen met de digitale tijd, moet u de horlogewijzers handmatig uitlijnen.

TIP: Na een paar maanden normaal gebruik kan het nodig zijn de horlogewijzers uit te lijnen.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer (☺) > **Stel wijzers in op 12:00**.
- 3 Tik op (↑ of ↓) tot de grote wijzer op de 12 staat.
- 4 Selecteer ✓.
- 5 Tik op (↑ of ↓) tot de kleine wijzer op de 12 staat.
- 6 Selecteer ✓.

Het bericht **Uitlijning voltooid** wordt weergegeven.

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app ook gebruiken om de horlogewijzers uit te lijnen.

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verlaag de helderheid van het scherm en de schermtime-out ([Scherminstellingen](#), pagina 7).
- Schakel polsgebaren uit ([Scherminstellingen](#), pagina 7).

- Beperk in de instellingen van het meldingencentrum van uw smartphone het aantal meldingen dat op uw vívomove HR toestel ([Meldingen beheren](#), pagina 5).
- Schakel smartphone meldingen uit ([Bluetooth instellingen](#), pagina 7).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u geen gebruikmaakt van connected functies ([Bluetooth instellingen](#), pagina 7).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen ([Hartslaggegevens verzenden naar Garmin® toestellen](#), pagina 4).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([Instellingen polshartslagmeter](#), pagina 6).

OPMERKING: Hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning, VO2 max., stressniveau en het aantal verbrande calorieën te berekenen ([Minuten intensieve training](#), pagina 2).

Mijn scherm is buiten moeilijk leesbaar

Het toestel detecteert omgevingslicht en past de helderheid van de schermverlichting automatisch aan om de levensduur van de batterij te verlengen. Het scherm wordt helderder in direct zonlicht, maar is mogelijk nog steeds moeilijk leesbaar. De functie Automatische detectie van activiteiten kan helpen als u een buitenactiviteit start ([Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account](#), pagina 7).

Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer ⚙ > 🏠 > **Standaard- instellingen** > ✓.

Productupdates

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

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

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

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u uw toestelsoftware kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw toestel toevoegen ([Uw gegevens met uw computer synchroniseren](#), pagina 6).

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

Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Express toepassing deze naar uw toestel.
- 2 Nadat de Garmin Express toepassing het verzenden van de update heeft voltooid, ontkoppelt u het toestel van uw computer.

De update wordt op het toestel geïnstalleerd.

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone ([Het toestel inschakelen en instellen](#), pagina 1).

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 6](#)).

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Connect app deze update automatisch naar uw toestel. De update wordt uitgevoerd wanneer u het toestel niet actief gebruikt. Als de update is voltooid, wordt het toestel opnieuw opgestart.

Meer informatie

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

Toestelreparaties

Als uw toestel moet worden gerepareerd, gaat u naar support.garmin.com voor meer informatie over het indienen van een serviceverzoek bij Garmin Product Support.

Appendix

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 11](#)) 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.

Berekeningen van hartslagzones

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

Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

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

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

Index

A

- aanraakscherm 1
 - kalibreren 10
- accessoires 11
- activiteiten 3
- activiteiten opslaan 3
- activiteiten volgen 2
- afstand, waarschuwingen 4
- afteltimer 5
- alarmen 5
- applicaties 5
 - smartphone 1
- Auto Lap 4, 8

B

- banden 9
- batterij 8
 - maximaliseren 6, 7, 10
 - opladen 8
- Bluetooth technologie 5, 7, 9

C

- calorie 2
 - waarschuwingen 4
- Connect IQ 1

D

- doelstellingen 2, 7

G

- Garmin Connect 1, 6–8, 10
- Garmin Express 6
 - software bijwerken 10
- gegevens
 - opslaan 6
 - overbrengen 6
- gegevens opslaan 6
- gegevensschermen 8
- geschiedenis 5, 6
 - naar de computer verzenden 6
 - weergeven 6

H

- hartslag 1, 2
 - meter 6, 10
 - sensors koppelen 4
 - waarschuwingen 4
 - zones 11
- horlogemodus 1

I

- instellingen 6–8, 10
 - toestel 7

K

- kalibreren 2
 - aanraakscherm 10
- klok 5, 7, 10
- koppelen
 - ANT+ sensors 4
 - smartphone 1, 9

M

- massaopslagmodus 6
- meldingen 2, 5
- menu 1
- minuten intensieve training 2, 9

O

- opladen 8

P

- problemen oplossen 3, 8–11

R

- ronden 4

S

- scherm 7
 - kalibratie 10

- scherminstellingen 7
- schermverlichting 5, 7
- slaapmodus 3
- smartphone 9
 - applicaties 5
 - koppelen 1, 9
- software
 - bijwerken 10
 - versie 8
- specificaties 8
- stopwatch 5
- stressniveau 2, 3, 9
- systeeminstellingen 7

T

- tijd 7
 - instellingen 10
 - waarschuwingen 4
- tijdstip van de dag 10
- timer 3
 - afteltimer 5
- toestel aanpassen 6
- toestel schoonmaken 8, 9
- toestel-id 8

U

- updates, software 10
- USB 10
 - bestanden overbrengen 6

V

- vervangingsonderdelen 9
- VIRB afstandsbediening 3
- VO2 max. 4, 11

W

- waarschuwingen 4
 - hartslag 4
 - trilsignaal 5

