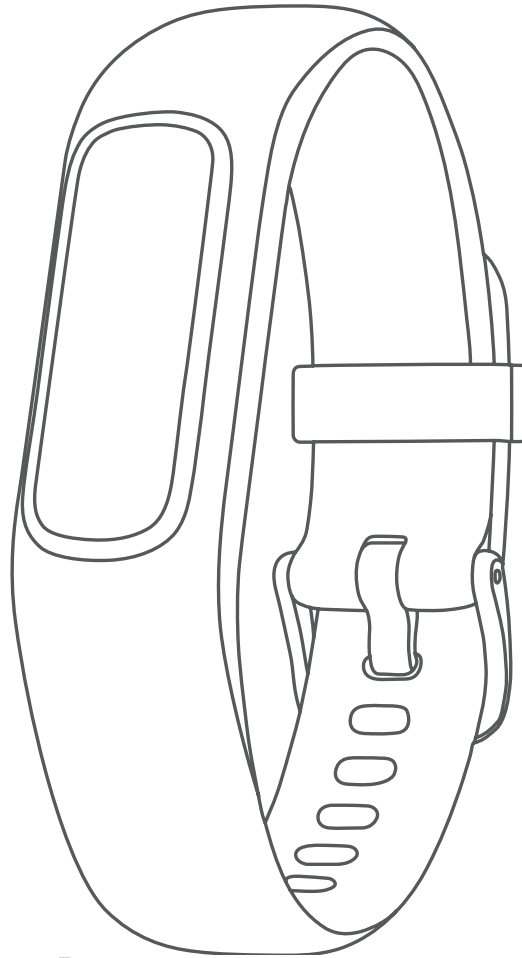




VÍVOSMART® 4

Gebruikershandleiding

© 2018 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 vivosmart® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ en Toe-to-Toe™ 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® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. 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: A03430

Inhoudsopgave

Inleiding	1	Activiteitopties aanpassen.....	9
Het toestel instellen.....	1	Instellingen voor activiteiten volgen.....	9
Het toestel dragen.....	1	Gebruikersinstellingen.....	10
Het toestel gebruiken.....	1	Algemene instellingen.....	10
Menuopties.....	1	Toestelinformatie	10
Batterijvoeding weergeven.....	1	Specificaties.....	10
Widgets	2	Toestelgegevens weergeven.....	10
Stapdoel.....	2	Het toestel opladen.....	10
De bewegingsbalk weergeven.....	2	Tips voor het opladen van uw toestel.....	10
De hartslagwidget gebruiken.....	2	Toestelonderhoud.....	10
Minuten intensieve training.....	2	Het toestel schoonmaken.....	11
Minuten intensieve training opbouwen.....	2	Problemen oplossen	11
Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren.....	3	Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?.....	11
Hartslagvariaties en stressniveau.....	3	Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel.....	11
De relaxtimer gebruiken.....	3	Ik kan mijn toestel niet koppelen met de GPS van de telefoon.....	11
Body Battery.....	3	Activiteiten volgen.....	11
Slaap bijhouden.....	3	Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	11
VIRB afstandsbediening.....	3	De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	11
Een VIRB actiecamera bedienen.....	3	Mijn stressniveau wordt niet weergegeven.....	11
Bluetooth connected functies	3	Mijn minuten intensieve training knippen.....	11
Meldingen weergeven.....	4	Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....	11
Meldingen beheren.....	4	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	11
Inkomende oproepen weergeven.....	4	Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens.....	12
Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden.....	4	Tips voor betere Body Battery gegevens.....	12
Muziekbediening.....	4	Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer.....	12
Verbonden GPS.....	4	Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt.....	12
Klok	4	Levensduur van de batterijen maximaliseren.....	12
De stopwatch gebruiken.....	4	Alle standaardinstellingen herstellen.....	12
De afteltimer instellen.....	4	Productupdates.....	12
De wekker inschakelen.....	4	De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	12
Training	4	De software bijwerken via Garmin Express.....	13
Een activiteit met tijdmeting registreren.....	4	Meer informatie.....	13
Een activiteit registreren met verbonden GPS.....	5	Appendix	13
Een krachttraining vastleggen.....	5	Fitnessdoelstellingen.....	13
Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten.....	5	Hartslagzones.....	13
Een zwemactiviteit opnemen.....	5	Berekeningen van hartslagzones.....	13
Tips voor het vastleggen van zwemactiviteiten.....	6	Standaardwaarden VO2 Max.....	13
Een Toe-to-Toe uitdaging starten.....	6	Index	14
Hartslagmeetfuncties.....	6		
Pulse oxymeter.....	6		
Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	6		
Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen.....	7		
Over VO2 max. indicaties.....	7		
Geschat VO2 max. weergeven.....	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™.....	7		
Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app.....	7		
Uw gegevens met uw computer synchroniseren.....	8		
Meerdere mobiele toestellen koppelen.....	8		
Garmin Express instellen.....	8		
Uw toestel aanpassen	8		
Toestelinstellingen.....	8		
De modus Niet storen gebruiken.....	8		
De helderheid van het scherm aanpassen.....	8		
Het tralniveau instellen.....	8		
Instellingen polshartslagmeter.....	8		
Systeeminstellingen.....	8		
Bluetooth instellingen.....	8		
Garmin Connect instellingen.....	9		
Weergave-instellingen.....	9		
Geluid- en waarschuwinginstellingen.....	9		

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 instellen

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

Om het vivosmart 4 toestel te kunnen gebruiken, moet u het instellen met een smartphone of computer. Als u een smartphone gebruikt, moet het toestel direct 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 Knijp in de laadclip ①.



- 3 Breng de clip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van het toestel ②.
- 4 Sluit de USB-kabel op een voedingsbron aan om het toestel in te schakelen (*Het toestel opladen, pagina 10*).
Hello! wordt weergegeven zodra het toestel is ingeschakeld.



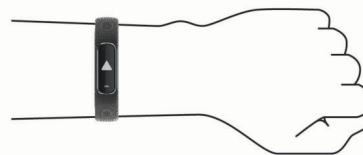
- 5 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
 - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u al een ander toestel vanuit de Garmin Connect app hebt gekoppeld via het ≡ of ⋮, selecteert u **Garmin 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.

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. Voor pulse oxymeterwaarden moet u bewegingloos blijven.



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

- Raadpleeg *Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 11* voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie *Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 12* voor meer informatie over de pulse oxymetersensor.
- 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.

Het toestel gebruiken



Dubbel-tikken	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.
Polsgedraai	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.
Druk op	Druk op ② om het menu vanuit de hoofdwijzerplaat te openen en te sluiten. Druk op om terug te keren naar het vorige scherm.
Vegen	Veeg over het aanraakscherm omhoog of omlaag om door widgets en menuopties te bladeren.
Tikken	Tik op het aanraakscherm om een selectie te maken.

Menuopties

U kunt op drukken om het menu weer te geven.

TIP: Veeg om door de menuopties te bladeren.



	Geeft de activiteitsopties met tijdmeting weer.
	Geeft de hartslagmeetfuncties weer.
	Geeft de timer, stopwatch en alarmopties weer.
	Geeft opties weer voor uw Bluetooth gekoppelde smartphone.
	Geeft de toestelinstellingen weer.

Batterijvoeding weergeven

U kunt de resterende batterijvoeding op uw toestel weergeven.

Houd het scherm met de tijd en datum enkele seconden ingedrukt.

De resterende batterijvoeding wordt als een afbeelding weergegeven.

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 ([Activiteitsopties aanpassen](#), pagina 9).

	Tijd en datum 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.
	Een aangepast bericht dat u op de Garmin Connect app kunt creëren.
	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.
	Uw huidige Body Battery™ energieniveau. Het toestel berekent uw huidige energiereserve op basis van slaap-, stress- en activiteitgegevens. Een hoger getal geeft een hogere energiereserve aan.

Stapdoel

Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, laat het toestel zien ① hoe u dichterbij uw dagelijkse doel komt ②. Uw toestel begint met een standaarddoel van 7.500 stappen per dag.



Als u ervoor kiest de functie Automatisch doel niet te gebruiken, kunt u deze uitschakelen en een persoonlijk stapdoel instellen op uw Garmin Connect account ([Instellingen voor activiteiten volgen](#), pagina 9).

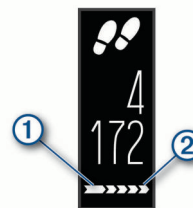
De bewegingsbalk weergeven

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingsbalk spoort u aan om te blijven bewegen.

Veeg om de stappenwidget weer te geven.

Na een uur inactiviteit verschijnt de bewegingsbalk ①.

OPMERKING: Na een korte time-out wordt de bewegingsbalk vervangen door uw stappendoel voor de dag.



Vervolgens verschijnen extra segmenten ② in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit.

OPMERKING: U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

De hartslagwidget gebruiken

De hartslagwidget geeft uw huidige hartslag weer in slagen per minuut (bpm). Voor meer informatie over de nauwkeurigheid van uw hartslagwaarden, gaat u naar garmin.com/ataccuracy.

Veeg om de hartslagwidget te bekijken.

De widget toont uw huidige hartslag ① en uw hartslag in rust ② ([Hartslagzones](#), pagina 13).



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 vivosmart 4 toestel berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent het toestel het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.

- Begin een activiteit met tijdmeter voor de meest nauwkeurige berekening van het aantal minuten intensieve training.
- Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.

- Draag uw toestel dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

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 hardloopsessie 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 relaxtimer gebruiken

U kunt de relaxtimer gebruiken om een begeleide ademhalingsoefening te doen.

1 Veeg om de stressniveauwidget weer te geven.

2 Tik op het touchscreen.

3 Selecteer ✓ om de relaxtimer te starten.

4 Volg de instructies op het scherm.

Het toestel trilt en geeft u signalen om in of uit te ademen (*Het trilniveau instellen*, pagina 8).

Uw bijgewerkte stressniveau wordt weergegeven wanneer de relaxtimer eindigt.

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 ① aan. Het Body Battery niveau bereik 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.



Uw toestel toont ook een pijl die aangeeft of uw energiereserve toeneemt, afneemt of stabiel blijft ②.



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 12).

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 8).

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 vivosmart 4 toestel inschakelen (*Activiteitsopties aanpassen*, pagina 9).

1 Schakel uw VIRB camera in.

2 Veeg op uw vivosmart 4 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 vivosmart 4 toestel.

- Selecteer om de video-opname te stoppen.

- Selecteer om een foto te maken.

Bluetooth connected functies

Het vivosmart 4 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 vivosmart toestel en momenteel binnen bereik is.

Zoek mijn toestel: Hiermee kunt u uw kwijtgeraakte vivosmart 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

Wanneer uw toestel is gekoppeld met de Garmin Connect app, kunt u meldingen van uw smartphone op uw toestel bekijken, zoals tekstberichten en e-mails.

- 1 Veeg om de meldingwidget weer te geven.
- 2 Selecteer **Wrg.**
De meest recente melding verschijnt in het midden van het aanraakscherm.
- 3 Tik op het aanraakscherm om de melding te selecteren.
TIP: Veeg omhoog om oudere meldingen te bekijken.
Het gehele bericht verschijnt op het toestel.
- 4 Tik op het aanraakscherm en selecteer **X** om de melding te negeren.

Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw vivosmart 4 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 > Meldingen**.

Inkomende oproepen weergeven

Wanneer uw toestel is gekoppeld met de Garmin Connect app, kunt u inkomende oproepen vanaf uw smartphone op uw toestel weergeven.

Selecteer een optie als op uw toestel een inkomende oproep wordt weergegeven:

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

- Tik op het aanraakscherm en selecteer **✓** om de oproep op uw smartphone te accepteren.
- Tik op het aanraakscherm en selecteer **X** om de oproep te weigeren.
- Selecteer **☐** om de melding te negeren.
- Selecteer **■** als u een smartphone hebt met Android om een automatisch antwoord naar de beller te verzenden.

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 Druk op **☐** als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer **📶 > 📶**.

Het vivosmart 4 toestel zoekt naar uw gekoppelde smartphone. Uw smartphone geeft een piepsignaal. De sterkte van het Bluetooth signaal wordt weergegeven op het scherm van het toestel. De Bluetooth signaalsterkte wordt hoger naarmate u dichterbij uw smartphone komt.

Muziekbediening

Met de widget voor muziekbediening kunt u de muziek op uw smartphone bedienen vanaf uw vivosmart 4 toestel. Met de widget bedient u de actieve of de laatste actieve mediaspeler-app op uw smartphone. Als er geen mediaspeler actief is, geeft de widget geen track-informatie weer en moet u het afspelen starten vanaf uw telefoon.

Verbonden GPS

Met de Connected GPS-functie gebruikt uw toestel de GPS-antenne in uw smartphone om GPS-gegevens te registreren voor wandel-, hardloop- of fietsactiviteiten (*Een activiteit registreren met verbonden GPS, pagina 5*). De GPS-gegevens, inclusief locatie, afstand en snelheid, worden weergegeven in de activiteitsgegevens in uw Garmin Connect account.

OPMERKING: Als u de Connected GPS-functie wilt gebruiken, schakelt u app-machtigingen voor de smartphone in om de locatie altijd met de Garmin Connect app te delen.

Klok

De stopwatch gebruiken

- 1 Druk op **☐** als u het menu wilt weergeven.
- 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 Druk op **☐** als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer **⌚ > ⌚**.
- 3 Veeg 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 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 6 Tik indien nodig twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen en weer te starten.
- 7 Selecteer zo nodig **⌚** om de timer te herstellen.

De wekker inschakelen

- 1 Wektijden en -frequenties instellen in uw Garmin Connect account (*Geluid- en waarschuwinginstellingen, pagina 9*).
- 2 Druk op **☐** als u het menu wilt weergeven.
- 3 Selecteer **⌚ > ⌚**.
- 4 Veeg om door de alarmen te bladeren.
- 5 Selecteer een alarm om het in of uit te schakelen.
Wanneer het alarm is ingeschakeld, verschijnt **⌚** op de widget voor de tijd en datum.

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 Druk op **☐** to als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer **🏃**.
- 3 Veeg om door de activiteitenlijst te bladeren en selecteer een optie:
 - Selecteer **🏃** voor wandelen.
 - Selecteer **🏃** voor hardlopen.

- Selecteer  voor krachttraining.
- Selecteer  voor een cardioactiviteit.
- Selecteer  voor een fietsactiviteit.
- Selecteer  voor een cross-training-activiteit.
- Selecteer  voor een Toe-to-Toe™ stappenuitdaging.
- Selecteer  voor zwemmen in het zwembad.
- Selecteer  voor een yoga-activiteit.
- Selecteer  voor een stair stepper-activiteit.
- Selecteer  voor andere activiteitstypen.

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om activiteiten met tijdmeting toe te voegen of te verwijderen ([Activiteitopties aanpassen, pagina 9](#)).

- 4 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 5 Start de activiteit.
TIP: Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen en weer te starten.
- 6 Tik om boven aan het aanraakscherm extra gegevensschermen weer te geven.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de geselecteerde activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een activiteit registreren met verbonden GPS

U kunt het toestel verbinden met uw smartphone om GPS-gegevens te registreren voor uw wandel-, hardloop- of fietsactiviteit.

- 1 Druk op  als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer het ,  of .
- 4 Schakel het  in om uw toestel met uw Garmin Connect account te verbinden.
 wordt weergegeven op het toestel.
- OPMERKING:** Als u het toestel niet kunt verbinden met uw smartphone, kunt u het  selecteren om door te gaan met de activiteit. GPS-gegevens worden niet opgeslagen.
- 5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 6 Start de activiteit.
Uw telefoon moet tijdens de activiteit binnen bereik zijn.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de geselecteerde activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een krachttraining vastleggen

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

- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Veeg om de herhalingsteller in te stellen.
- 4 Selecteer **Herhalingsteller**.
- 5 Tik op het aanraakscherm om de herhalingsteller in te schakelen.

- 6 Druk op  om terug te keren naar het scherm voor de activiteitentimer.
- 7 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 8 Start uw eerste set.
Het toestel telt uw herhalingen en geeft uw huidige hartslag en herhalingsteller weer ([Gegevensvelden aanpassen, pagina 9](#)).
- 9 Druk op  om een set te voltooien.
Een rusttimer wordt weergegeven.
- 10 Selecteer een optie tijdens een rustpauze:
 - Tik boven in het aanraakscherm om extra gegevensschermen weer te geven.
 - Om uw herhalingsteller te wijzigen, tikt u op het .
 - Om tijd en datum of muziekbediening te bekijken, kunt u de widgets omhoog of omlaag vegen.
 - Als u de activiteit wilt onderbreken, dubbeltikt u op het aanraakscherm.
- 11 Druk op  om de volgende set te starten.
- 12 Herhaal stap 8 tot en met 10 tot uw activiteit is voltooid.
- 13 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 14 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de geselecteerde activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

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 lichaamsgewichtstrainingen 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.

Een zwemactiviteit opnemen

OPMERKING: Hartslagmeting is niet beschikbaar tijdens het zwemmen.

- 1 Houd het  ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer uw **Vrdigh.niv**.
- 4 Selecteer een **Grootte bad**.
- 5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
Het toestel legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.
- 6 Start de activiteit.

Het toestel registreert automatisch zwemintervallen of zwembadlengten, die bovenaan het scherm worden weergegeven.

- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 8 Selecteer indien nodig en bewerk het aantal lengtes.
- 9 Druk op .
- 10 Selecteer een optie:
 - Selecteer om het aantal lengtes aan te passen.
 - Selecteer om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer om de activiteit te hervatten.

Tips voor het vastleggen van zwemactiviteiten

- Start de timer voordat u het zwembad ingaat.
- Voor de beste resultaten wisselt u niet tussen slagtypen tijdens het zwemmen.
- Droog het scherm af voordat u het aantal banen bewerkt.
- Wijzig het aantal banen zodat het toestel in de toekomst uw banen nauwkeuriger kan tellen.
- Als u de baanlengten niet hoeft te wijzigen, wacht u totdat de timer automatisch aan het einde van een tijdmeting begint met opslaan.

Een Toe-to-Toe uitdaging starten

U kunt een Toe-to-Toe uitdaging van 2 minuten starten met een vriend die een compatibel toestel heeft.

- 1 Druk op als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer > om een andere speler in uw buurt uit te dagen (binnen 3 m).

OPMERKING: Beide spelers moeten een uitdaging starten op hun toestel.

Als het toestel geen spelers binnen 30 seconden kan vinden, is de tijd voor de uitdaging verstreken.
- 3 Tik op de naam van de speler.
- 4 Tik twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te starten.

Voordat de timer wordt gestart, telt het toestel 3 seconden af.
- 5 Ga 2 minuten lopen.

Wanneer er nog 3 seconden over zijn, zoemt het toestel tot de tijd voorbij is.
- 6 Plaats de toestellen binnen bereik (3 m).

Op de toestellen wordt het aantal stappen voor elke speler weergegeven en welke speler gewonnen heeft.

De spelers kunnen op tikken om een nieuwe uitdaging te starten of het menu te verlaten.

Hartslagmeetfuncties

Het vívosmart toestel beschikt over een hartslagmenu waardoor u uw hartslaggegevens aan de pols kunt bekijken.

	Bewaakt de zuurstofsaturatie in uw bloed. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress. OPMERKING: De Pulse Ox-sensor bevindt zich aan de achterkant van het toestel.
VO ₂	Geeft uw huidige VO ₂ max. weer. Dit is een indicatie van atletische prestaties, deze waarde groeit mee met uw fitheid.
	Verzendt uw huidige hartslaggegevens naar een gekoppeld Garmin® toestel.

Pulse oxymeter

Het vívosmart toestel beschikt over een pulse oxymeter op de pols om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u uw

zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress. Het toestel meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te meten hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt SpO₂ genoemd.

Op het toestel verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een SpO₂-percentage. Op uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw pulse-oxymeterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen. ([Slaap bijhouden via pulse oxymeter activeren](#), pagina 6). Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulse oxymeter.

Pulse-oxymetermetingen verkrijgen

U kunt op elk gewenst moment handmatig een pulse-oxymetermeting op uw toestel starten. De nauwkeurigheid van deze metingen kan variëren op basis van uw bloedstroom, de plaatsing van het toestel op uw pols en hoe stil u staat.

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

Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- 2 Druk op als u het menu wilt weergeven.
- 3 Selecteer > .
- 4 Houd de arm waaraan u het toestel draagt op de hoogte van uw hart terwijl het toestel de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- 5 Beweeg niet.

Het toestel toont uw zuurstofsaturatie als een percentage.



OPMERKING: U kunt de instellingen van de pulse-oxymeter aanpassen in uw Garmin Connect account ([Instellingen voor activiteiten volgen](#), pagina 9).

Slaap bijhouden via pulse oxymeter activeren

U kunt uw toestel zodanig instellen dat uw bloedzuurstofniveau of SpO₂ maximaal 4 uur wordt gemeten, terwijl u slaapt ([Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens](#), pagina 12).

- 1 Selecteer in het menu Instellingen van de Garmin Connect app de optie **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Activiteiten volgen > Pulseoxymeter**.
- 4 Selecteer **Pulseoxymeter slaap bijhouden**.

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

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 in uw Garmin Connect account ([Geluid- en waarschuwinginstellingen](#), pagina 9).

- 1 Houd het ingedrukt om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer > > **Abnormale-hartslagwaarsch.**

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

4 Tik eenmaal op het scherm om de waarschuwing in te schakelen.

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

OPMERKING: U moet de waarschuwing inschakelen op uw toestel en in uw Garmin Connect account.

Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen

U kunt uw hartslaggegevens verzenden vanaf uw vivosmart 4 toestel en ze 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 Druk op  als u het menu wilt weergeven.

2 Selecteer  > .

Het vivosmart 4 toestel begint uw hartslaggegevens te verzenden.

OPMERKING: U kunt vegen om de tijd- en datumwidget te bekijken terwijl u hartslaggegevens verzendt.

3 Koppel uw vivosmart 4 toestel met uw Garmin ANT+® compatibele toestel.

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

4 Druk op  om te stoppen met het verzenden van uw hartslaggegevens.

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 Analytics. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max.*, pagina 13), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Geschat VO2 max. weergegeven

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

1 Druk op  als u het menu wilt weergeven.

2 Selecteer  > .

Als u al een stevige wandeling of hardloopsessie van 15 minuten hebt vastgelegd, wordt mogelijk uw geschatte VO2 max. weergegeven. Het toestel werkt uw geschatte VO2 max. steeds bij wanneer u een wandeling of hardloopsessie met tijdmeting hebt voltooid.

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

Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

4 Als u handmatig een VO2-max.-test wilt starten om een bijgewerkte schatting te verkrijgen, tikt u op de huidige waarde en volgt u vervolgens de instructies.

Het toestel wordt bijgewerkt met uw nieuwe VO2-max.-schatting.

Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden via uw Garmin Connect account. Uw Garmin Connect account 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 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 connect.garmin.com gaan.

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

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

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hartslag, verbrande calorieën 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 het  ingedrukt 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 installen, pagina 8](#)).

- 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.

Meerdere mobiele toestellen koppelen

U kunt uw vivosmart 4 toestel koppelen met meerdere mobiele toestellen. U kunt uw vivosmart 4 toestel bijvoorbeeld koppelen met een smartphone en een tablet.

- 1 Installeer de Garmin Connect app en open deze op uw mobiele toestel ([Garmin Connect, pagina 7](#)).
- 2 Druk op uw vivosmart 4 toestel op  om het menu weer te geven, en veeg om  >  te selecteren en naar de koppelmodus te gaan.
- 3 Volg de instructies op uw mobiele toestel om uw vivosmart 4 toestel te koppelen en het installatieproces te voltooien.
- 4 Herhaal zo nodig de stappen 1-3 voor elk mobiel toestel dat u koppelt.

Garmin Express installen

- 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

Toestelinstellingen

U kunt sommige instellingen aanpassen op uw vivosmart 4 toestel. Overige instellingen kunt u aanpassen via uw Garmin Connect account.

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer .

 Hiermee wordt de modus Niet storen in- of uitgeschakeld ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 8](#)).

 Hiermee stelt u de helderheid van het scherm in ([De helderheid van het scherm aanpassen, pagina 8](#)).

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

 Hiermee stelt u het trilniveau in ([Het trilniveau instellen, pagina 8](#)).

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

 Hiermee stelt u de hartslagmodus in en schakelt u waarschuwingen bij abnormale hartslag in en uit ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 8](#)).

 Hiermee wordt toestelinformatie weergegeven en kunt u het toestel opnieuw instellen ([Systeeminstellingen, pagina 8](#)).

De modus Niet storen gebruiken

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

- Als u de modus Niet storen handmatig wilt in- of uitschakelen, drukt u op , selecteert u  > .
- Als u de modus Niet storen automatisch wilt inschakelen tijdens uw slaapuren, gaat u naar de toestelinstellingen in de Garmin Connect app en selecteert u **Geluiden en waarschuwingen** > **Niet storen tijdens het slapen**.

De helderheid van het scherm aanpassen

- 1 Druk op  als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u de helderheid handmatig wilt aanpassen, selecteert u een waarde tussen 1 en 7.
 - Om de omgevingslichtsensor van het toestel de helderheid automatisch te laten aanpassen op basis van uw omgeving, selecteert u **Auto**.

OPMERKING: De helderheid van het scherm is van invloed op de levensduur van batterij.

Het trilniveau instellen

- 1 Druk op  als u het menu wilt weergeven.
 - 2 Selecteer  > .
 - 3 Tik op het scherm om het trilniveau te selecteren.
- OPMERKING:** Een hoger trilniveau verkort de levensduur van de batterij.

Instellingen polshartslagmeter

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  > .

Hartslagmodus: Hiermee kunt u de polshartslagmeter in- of uitschakelen. U kunt de optie Alleen activiteit gebruiken om de polshartslagmeter alleen te gebruiken tijdens activiteiten met tijdmeting.

Abnormale-hartslagwaarsch.: Hiermee kunt u het toestel instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt na een periode van inactiviteit ([Geluid- en waarschuwinginstellingen, pagina 9](#)).

Systeeminstellingen

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer  > .

Software: Hiermee wordt de softwareversie weergegeven.

Regelgeving: Hier vindt u informatie over regelgeving.

Herstel: Hier kunt u gebruikersgegevens verwijderen en instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 12](#)).

Toestel-id en licenties: Hier wordt informatie over de toestel-id en de licentieovereenkomst weergegeven.

Bluetooth instellingen

Druk op  om het menu weer te geven en selecteer .

 Hiermee kunt u een kwijtgeraakte smartphone terugvinden die is gekoppeld via Bluetooth technologie en momenteel binnen bereik is.

 Hiermee koppelt of synchroniseert u uw toestel met een compatibele smartphone met Bluetooth functionaliteit.

 Hiermee schakelt u Bluetooth technologie in en uit. Deze instelling biedt u de mogelijkheid om Bluetooth connected functies te gebruiken via de Garmin Connect app, zoals meldingen en activiteituploads.

Garmin Connect instellingen

U kunt uw toestelinstellingen, activiteitsopties en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account. Sommige instellingen kunnen ook worden aangepast op uw vivosmart 4 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 7*) (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 8*).

Weergave-instellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Presentatie.

OPMERKING: Sommige instellingen worden in een subcategorie van het instellingenmenu weergegeven. Door updates aan de app of website worden deze instellingenmenu's mogelijk gewijzigd.

Widgets: Hiermee kunt u de widgets aanpassen die op uw toestel worden weergegeven en de widgets in de lijst herschikken.

Startwidget: Hiermee kunt u de widget instellen die wordt weergegeven na een periode van inactiviteit.

Aangepaste widget: Hiermee kunt u een aangepast bericht invoeren dat wordt weergegeven in de widgetlijst.

Watch face: Hiermee kunt u de watch face selecteren.

Weergaveopties: Hiermee kunt u uw scherm aanpassen.

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.

Beweging: Hiermee kunt u de schermverlichting inschakelen en het toestel bekijken door uw pols naar uw lichaam te draaien.

Geluid- en waarschuwingsinstellingen

Selecteer Geluiden en waarschuwingen in het menu van uw Garmin Connect toestel.

Alarmen: Hiermee kunt u wektijden en -frequenties op uw toestel instellen.

Smartphone meldingen: Hiermee kunt u telefoonmeldingen vanaf uw compatibele smartphone inschakelen en configureren. U kunt meldingen filteren op Tijdens activiteit of Niet tijdens een activiteit.

Abnormale-hartslagwaarschuwingen: Hiermee kunt u het toestel instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt na een periode van inactiviteit. U kunt de Waarschuwingdrempel instellen.

Ontspanningsherinneringen: Hiermee kunt u het toestel instellen om u te waarschuwen wanneer uw stressniveau ongebruikelijk hoog is. De waarschuwing raadt u aan om een moment te ontspannen, en het toestel vraagt u om te beginnen met een begeleide ademhalingsoefening.

Waarschuwing Bluetooth verbinding: Hiermee kunt u een melding inschakelen om u te waarschuwen als uw gekoppelde smartphone niet meer verbonden is met Bluetoothtechnologie.

Niet storen tijdens het slapen: Hiermee kunt u het toestel instellen om de modus Niet storen automatisch in te schakelen tijdens uw slaapuren (*Gebruikersinstellingen, pagina 10*).

Activiteitsopties aanpassen

U kunt de activiteiten selecteren die op uw toestel worden weergegeven.

- 1 In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u **Activiteitsopties**.
- 2 Selecteer **Wijzig**.
- 3 Selecteer de activiteiten die u wilt weergeven op uw toestel.
OPMERKING: De wandel- en hardlooptactiviteiten kunnen niet worden verwijderd.
- 4 Selecteer zo nodig een activiteit om daarvan instellingen zoals meldingen en gegevensvelden aan te passen.

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 Selecteer in het menu Instellingen van de Garmin Connect app de optie **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Activiteitsopties**.
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Selecteer **Auto Lap**.

Gegevensvelden aanpassen

U kunt de combinaties van gegevensvelden wijzigen voor de schermen die worden weergegeven terwijl de timer van de activiteit loopt.

OPMERKING: U kunt Zwemmen in zwembad niet aanpassen.

- 1 Selecteer in het instellingenmenu van de Garmin Connect app de optie **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Activiteitsopties**.
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Selecteer **Gegevensvelden**.
- 6 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.

Instellingen voor activiteiten volgen

In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u Activiteiten volgen.

OPMERKING: Sommige instellingen worden in een subcategorie van het instellingenmenu weergegeven. Door updates aan de app of website worden deze instellingenmenu's mogelijk gewijzigd.

Activiteiten volgen: Hiermee schakelt u functies voor het volgen van activiteiten in of uit.

Activiteit automatisch starten: Hiermee kan uw toestel automatisch activiteiten met tijdmeting maken en opslaan wanneer de functie Move IQ detecteert dat u gedurende een minimale periode hebt gewandeld of hardgelopen. U kunt de minimale periode voor hardlopen en wandelen instellen.

Aangep. 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 de optie Automatisch doel kunt u instellen dat uw toestel uw stapdoel automatisch bepaalt.

Bewegingsmelding: Hiermee kan uw toestel een bericht en bewegingsbalk op het scherm weergeven met de tijd van de dag wanneer u te lang inactief bent geweest. Het toestel trilt ook of er is een pieptoon bij het toestel te horen als geluidssignalen zijn ingeschakeld.

OPMERKING: Deze instelling verkort de levensduur van batterij.

Move IQ: Hiermee kunt u Move IQ gebeurtenissen in- en uitschakelen. De functie Move IQ detecteert automatisch activiteitspatronen, zoals wandelen en hardlopen.

Pulseoxymeter: Hiermee kan uw toestel maximaal vier uur aan pulseoxymeterwaarden opnemen terwijl u slaapt.

Stel in als activiteiten-tracker van uw voorkeur: Hiermee stelt u dit toestel in als uw primaire toestel voor het volgen van activiteiten wanneer er meerdere toestellen aan de app zijn gekoppeld.

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. U kunt ook op uw toestel een hartslagzone instellen voor minuten gemiddeld intensieve training en een hogere hartslagzone voor minuten zeer intensieve training. U kunt ook het standaardalgoritme gebruiken.

Gebruikersinstellingen

Selecteer Gebruikersinstellingen in het menu van uw Garmin Connect toestel.

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

Slaap: Hier kunt u uw normale slaaptijden invoeren.

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

Algemene instellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Algemeen.

Toestelnaam: Hiermee kunt u een naam voor het toestel instellen.

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

OPMERKING: Deze instelling wordt gebruikt voor krachttraining en gebaren.

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

Datumnotatie: Hiermee stelt u het toestel in om de datum weer te geven in de indeling maand/dag of dag/maand.

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

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

Toestelinformatie

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-polymeer-batterij
Levensduur van batterij	Maximaal 7 dagen
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20 tot 50 °C (van -4 tot 122 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113°F)
Draadloze frequenties/ draadloze protocollen	2,4 GHz bij 0 dBm nominaal • ANT+ protocol voor draadloze communicatie • Bluetooth draadloze technologie
Waterbestendigheid	Zwemmen ¹

¹

Toestelgegevens weergeven

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

- 1 Druk op  als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  > .
- 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 in de appendix.

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



- 2 Breng de clip op één lijn met de contactpunten  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 behulp van de USB-kabel aan op het toestel om het op te laden (*Het toestel opladen, pagina 10*).
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.
- Bekijk de aanduiding voor de resterende batterijvoeding op het scherm met toestelinformatie (*Batterijvoeding weergeven, pagina 1*).

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

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

kunnen veroorzaken. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de behuizing beschadigen.

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.

Problemen oplossen

Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?

Het vivosmart 4 toestel is compatibel met smartphones met Bluetooth 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 technologie op uw smartphone in.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone, selecteer  of , en selecteer **Garmin toestellen > Voeg toestel toe** om de koppelmodus in te schakelen.
- Druk op uw toestel op  om het menu weer te geven en veeg om  >  te selecteren om de koppelingsmodus te activeren.

Ik kan mijn toestel niet koppelen met de GPS van de telefoon

- Breng het toestel binnen bereik van uw smartphone.
- Schakel GPS op uw smartphone in.
- Controleer de instellingen van uw telefoon om te controleren of de locatieservices van de telefoon zijn ingeschakeld voor de Garmin Connect app.
- Ga naar een open gebied met een helder zicht op de hemel, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

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 8).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app](#), pagina 7).

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 knipperen

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

Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.

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.).

- Zoek de kleine barometergaatjes aan de achterkant van het toestel bij de oplaadcontactpunten en reinig het gebied rond de contactpunten.

Als de barometergaatjes zijn verstopt, werkt de barometer mogelijk niet goed. U kunt het toestel afspoelen met water om het gebied rond de contactpunten schoon te maken.

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

- 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.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

- Beweeg niet terwijl het toestel de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- Houd de arm waaraan u het toestel draagt op de hoogte van uw hart terwijl het toestel uw de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- 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 optische sensor aan de achterkant van het toestel niet wordt bekrast.
- Spoel het toestel na elke training af met schoon water.

Tips voor betere Body Battery gegevens

- Uw Body Battery niveau wordt bijgewerkt wanneer u uw toestel met uw Garmin Connect account synchroniseert.
- Draag het toestel tijdens het slapen voor nauwkeurigere resultaten.
- U kunt uw Body Battery aanvullen met rust en slaap.
- Inspannende activiteiten, veel stress en een slechte nachtrust kunnen een negatief effect op uw Body Battery hebben.
- Voedselinname, inclusief pepmiddelen zoals cafeïne, heeft geen invloed op uw Body Battery.

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.

- 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 8).
 - Synchroniseer uw toestel met een mobiel toestel (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app*, pagina 7).

Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

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 Open de Garmin Connect app, selecteer  of , en selecteer **Garmin toestellen**.

- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Algemeen > Taal voor tekst**.
- 4 Selecteer uw taal.
- 5 Synchroniseer uw toestel.

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Beperk de helderheid en time-out van het scherm (*De helderheid van het scherm aanpassen*, pagina 8).
- Schakel polsgebaren uit (*Weergave-instellingen*, pagina 9).
- Beperk in de instellingen van het meldingencentrum van uw smartphone het aantal meldingen dat op uw vivosmart 4 toestel (*Meldingen beheren*, pagina 4).
- Schakel smartphone meldingen uit (*Geluid- en waarschuwinginstellingen*, pagina 9).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Bluetooth instellingen*, pagina 8).
- Schakel Pulse Ox Sleep Tracking uit (*Instellingen voor activiteiten volgen*, pagina 9).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen (*Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen*, pagina 7).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Instellingen polshartslagmeter*, pagina 8).

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.

Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

- 1 Druk op  als u het menu wilt weergeven.
- 2 Selecteer  >  > **Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinst. herstellen**.
 - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verw. en inst. herstellen**.

Een informatief bericht verschijnt op het toestel.

- 4 Druk op .
- 5 Selecteer .

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 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 instellen*, pagina 1).

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 7](#)).

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.

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 8](#)).

- 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.

- 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.

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.
- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy.

Dit is geen medisch toestel. De pulse-oxymeterfunctie is niet in alle landen beschikbaar.

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.

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.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 13](#)) 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

Index

A

aanraakscherm 1
accessoires 13
activiteiten 4–6, 9
 aangepaste 9
 opslaan 9
activiteiten opslaan 4, 5, 9
activiteiten volgen 2, 4, 9, 10
afstand, gegevensvelden 9
afteltimer 4
alarmen 4
 klok 9
applicaties 3
 smartphone 1
Auto Lap 9

B

batterij 10
 maximaliseren 8, 9, 12
 niveau 1
 opladen 10
berichten 4
Bluetooth technologie 3, 4, 8, 9, 11

C

calorie 3
 gegevensvelden 9
Connect IQ 1

D

doelstellingen 2, 9, 10

G

Garmin Connect 1, 2, 4, 6, 7, 9–12
Garmin Express 8
 software bijwerken 12
gebruikersgegevens, verwijderen 8, 12
gegevens
 opslaan 7
 overbrengen 7
 uploaden 7, 10
gegevens delen 7
gegevens opslaan 7
gegevensvelden 5, 9
geschiedenis 7
 naar de computer verzenden 7, 8
gewicht, instellingen 10
GPS 5
 instellingen 11
 signaal 4
grootte van bad, instellen 5

H

hartslag 1, 2
 gegevensvelden 9
 meter 6, 8, 11
 sensoren koppelen 7
 waarschuwingen 6, 8, 9
 zones 10, 13
helderheid 8
het toestel resetten 8, 12

I

id-nummer 8, 10
instellingen 6, 8, 9, 12
 toestel 8–10
intervallen, zwemmen 5, 6

K

kalibreren 3
klok 4
knoppen 1
koppelen
 ANT+ sensoren 7
 smartphone 1, 8, 11

M

maateenheden 10
massaopslagmodus 8

meldingen 2, 4, 9
menu 1
minuten intensieve training 2, 9, 11
Move IQ 9
muziekbediening 4

O

opladen 10

P

problemen oplossen 5, 6, 10–13
profielen, activiteit 4
Pulse Ox meter 1, 6, 9
pulse oxymeter 6, 12

R

Resterende energiereserve 3, 12
ronden 9

S

scherm, helderheid 8
schermverlichting 9
slaapmodus 3, 8–10
smartphone 4, 11
 applicaties 3
 koppelen 1, 8, 11
software
 bijwerken 12, 13
 licentie 8
 versie 10
specificaties 10
staplengte 9
stappen 2, 9
startscherm, aanpassen 9
stopwatch 4
stressniveau 3, 11
stressscore 3
systeeminstellingen 8

T

taal 10, 12
tijd, instellingen 10
tijdstip van de dag 12
timer 3–6, 9
 afteltimer 4
toestel aanpassen 8
toestel schoonmaken 10, 11
toestel-id 8, 10
tracking 6
training 5
trilsignaal 8
 waarschuwingen 8

U

uitdagingen 6
updates, software 12, 13
USB 13
 bestanden overbrengen 8

V

verwijderen
 alle gebruikersgegevens 12
 berichten 4
VIRB afstandsbediening 3
VO2 max. 6, 7, 13

W

waarschuwingen 8
 hartslag 6, 8, 9
 trilsignaal 8, 9
watch faces 9
widgets 2, 3, 9
wijzigen 9

Z

zones, hartslag 9, 10
zuurstofsaturatie 6
zwemmen 5, 6

