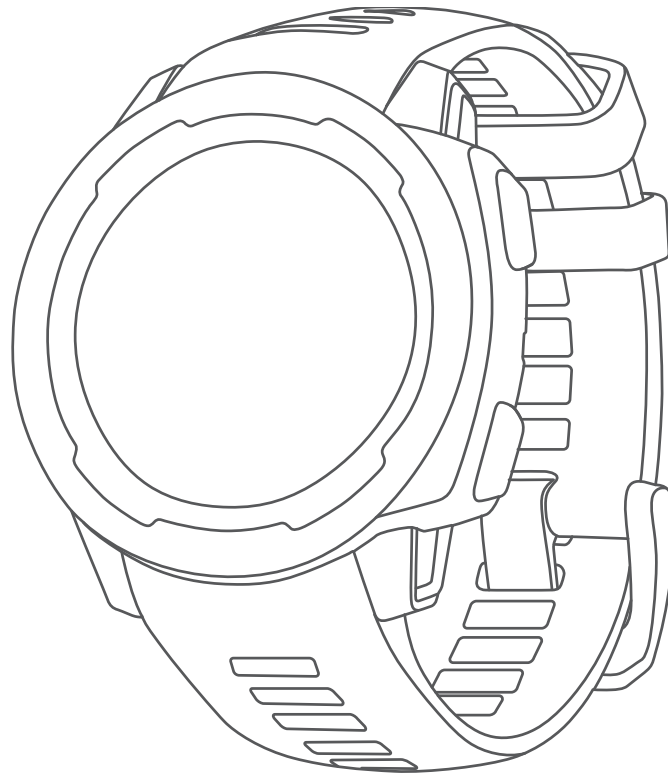


**GARMIN®**



# INSTINCT® 2 SERIE

---

Gebruikershandleiding

© 2022 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

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

Android™ is een handelsmerk van Google LLC. Apple®, iPhone® en Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. dat onder licentie wordt gebruikt door Apple Inc. Love's® en Love's Travel Stops® zijn geregistreerde handelsmerken van Love's Travel Stops & Country Stores, Inc. Pilot Flying J™ en Pilot Flying J Travel Centers™ zijn handelsmerken van Pilot Travel Centers LLC en haar dochtermaatschappijen. PrePass® is een handelsmerk van de Prepass Safety Alliance. STRAVA en Strava™ zijn handelsmerken van Strava, Inc. Surflineline™, het woordmerk Surflineline en gerelateerde logo's zijn handelsmerken van Surflineline\Wavetrak, Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peaksware, LLC. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Zwift™ is een geregistreerd handelsmerk van Zwift Inc. Andere handelsmerken en merknamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding.....</b>	<b>1</b>	Training met het trainingslog.....	11
Aan de slag.....	1	Multisport.....	11
Knoppen.....	2	Triatlontraining.....	11
Het horloge gebruiken.....	3	Een multisportactiviteit maken.....	11
Gebruikersgegevens wissen met de		Binnenactiviteiten.....	12
Kill Switch functie.....	3	Een krachttraining vastleggen.....	12
Modellen in de Instinct 2 serie.....	3	Een HIIT-activiteit vastleggen.....	13
		Een ANT+®	
<b>Klokken.....</b>	<b>4</b>	indoortrainer gebruiken.....	13
Een alarm instellen.....	4	Klimsporten.....	14
De afteltimer instellen.....	4	Een indoor klimactiviteit	
Een snelle timer opslaan.....	4	vastleggen.....	14
Een timer verwijderen.....	4	Een boulderactiviteit registreren.....	15
De stopwatch gebruiken.....	5	Een expeditie starten.....	15
De tijd synchroniseren met GPS.....	5	Handmatig een spoorpunt	
Andere tijdzones toevoegen.....	5	vastleggen.....	15
Waarschuwingen instellen.....	6	Spoorpunten weergeven.....	15
		Op jacht gaan.....	16
<b>Vrachtwagen.....</b>	<b>6</b>	Vissen.....	16
Aan de slag met uw Instinct 2 - dēzl		Skiën.....	16
Edition watch.....	6	Uw afdelingen weergeven.....	16
dēzl app.....	6	Een off-piste ski-activiteit	
PrePass®.....	6	vastleggen.....	17
Een gezondheidsactiviteit voor		Golfen.....	18
vrachtwagenchauffeurs starten.....	7	Golfen.....	18
Pauzeplanning.....	7	Golfmenu.....	19
Pauzeplanning op de watch		Hindernissen weergeven.....	19
gebruiken.....	7	De vlag verplaatsen.....	20
Loyaliteitsprogramma's.....	7	Holes wijzigen.....	20
		Gemeten slagen weergeven.....	20
<b>Activiteiten en apps.....</b>	<b>7</b>	Een slag handmatig meten.....	20
Een activiteit starten.....	8	Score bijhouden.....	21
Tips voor het vastleggen van		Statistieken bijhouden	
activiteiten.....	8	inschakelen.....	21
Een activiteit stoppen.....	8	Jumpmaster.....	21
Hardlopen.....	9	Sprongtypen.....	22
Virtueel hardlopen.....	9	Spronginformatie invoeren.....	22
De loopbandafstand kalibreren.....	9	Windgegevens invoeren voor HAHO-	
Zwemmen.....	9	en HALO-sprongen.....	22
Zwemtermen.....	9	Windgegevens herstellen.....	23
Slagtypen.....	10	Windgegevens invoeren voor een	
Tips voor zwemactiviteiten.....	10	statische sprong.....	23
Rusten tijdens zwemmen in een		Constante-instellingen.....	23
zwembad.....	10	Surfen.....	23
Auto Rust.....	10	Getijdeninformatie weergeven.....	24
		Activiteiten en apps aanpassen.....	24
		Een favoriete activiteit toevoegen of	
		verwijderen.....	25

De volgorde van een activiteit wijzigen in de lijst met apps.....	25	<b>Lay-out.....</b>	<b>38</b>
Gegevensschermen aanpassen.....	25	Wijzerplaatinstellingen.....	38
Een kaart aan een activiteit toevoegen.....	25	De watch face aanpassen.....	38
Een aangepaste activiteit maken.....	26	Korte blik.....	39
Instellingen van activiteiten en apps.....	27	De glancelijst weergeven.....	41
Activiteitswaarschuwingen.....	29	De glancelijst aanpassen.....	41
Automatisch klimmen inschakelen.....	30	Body Battery.....	41
De GPS-instelling wijzigen.....	31	Tips voor betere Body Battery gegevens.....	41
<b>Training.....</b>	<b>31</b>	Prestatiemetingen.....	42
Workouts.....	31	Over VO2 max. indicaties.....	42
Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....	31	Voorspelde racetijden weergeven.....	43
Een workout beginnen.....	32	Hartslagvariaties en stressniveau.....	43
Een dagelijkse voorgestelde workout volgen.....	32	Prestatieconditie.....	44
Een intervalworkout maken.....	32	Uw FTP-waarde schatten.....	44
Een intervalworkout starten.....	33	Lactaatdrempel.....	45
De trainingsagenda.....	33	Trainingsstatus.....	46
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	33	Trainingsstatusniveaus.....	47
PacePro training.....	33	Hartslag- en hoogteacclimatisatie.....	47
Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect.....	33	Trainingsbelasting.....	48
Een PacePro plan starten.....	34	Hersteltijd.....	49
Virtual Partner® gebruiken.....	35	Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten.....	50
Een trainingsdoel instellen.....	35	Bediening.....	51
Racen tegen een eerder voltooide activiteit.....	36	Het bedieningsmenu aanpassen.....	52
<b>Geschiedenis.....</b>	<b>36</b>	Bediening voor afspelen van muziek.....	53
Werken met de geschiedenis.....	36	Garmin Pay.....	53
Multisportgeschiedenis.....	36	Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	53
Tijd in elke hartslagzone weergeven.....	37	Een aankoop betalen via uw horloge.....	54
Persoonlijke records.....	37	Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	54
Uw persoonlijke records weergeven.....	37	Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	54
Een persoonlijk record herstellen.....	37	<b>Sensoren en accessoires.....</b>	<b>54</b>
Persoonlijke records verwijderen.....	37	Polshartslag.....	55
Gegevenstotalen weergeven.....	37	De watch dragen.....	55
De afstandteller gebruiker.....	38	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	55
Geschiedenis verwijderen.....	38	Instellingen polshartslagmeter.....	56

Abnormale- hartslagwaarschuwingen instellen.....	56	Een sms-bericht beantwoorden....	66
Hartslaggegevens verzenden.....	56	Meldingen beheren.....	66
Pulse Ox meter.....	57	De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen.....	66
Pulse Ox metingen verkrijgen.....	57	Smartphone- verbindingswaarschuwingen in- en uitschakelen.....	66
Modus van de Puls Ox meter instellen.....	57	Telefoon-apps en computertoepassingen.....	66
Tips voor grillige pulse oxymeter- gegevens.....	57	Garmin Connect.....	67
Kompas.....	57	De Garmin Connect app gebruiken.....	67
Kompasinstellingen.....	58	Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	68
Het kompas handmatig kalibreren.....	58	Connect IQ functies.....	68
De noordreferentie instellen.....	58	Connect IQ functies downloaden.....	68
Hoogtemeter en barometer.....	58	Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	69
Hoogtemeterinstellingen.....	59	Garmin Explore™.....	69
De barometrische hoogtemeter kalibreren.....	59	Garmin Golf™ app.....	69
Barometerinstellingen.....	59	<b>Gebruikersprofiel.....</b>	<b>69</b>
De barometer kalibreren.....	59	Uw gebruikersprofiel instellen.....	69
Draadloze sensoren.....	60	Hartslagzones.....	69
De draadloze sensoren koppelen....	61	Fitnessdoelstellingen.....	69
Hardlooptdynamiek.....	61	Uw hartslagzones instellen.....	70
Trainen met hardlooptdynamiek....	62	Uw hartslagzones laten instellen door het toestel.....	70
Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens.....	62	Berekeningen van hartslagzones....	71
inReach afstandsbediening.....	62	Uw vermogenszones instellen.....	71
De inReach afstandsbediening gebruiken.....	62	<b>Veiligheids- en trackingfuncties.....</b>	<b>72</b>
VIRB afstandsbediening.....	62	Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	72
Een VIRB actiecamera bedienen..	63	Contactpersonen toevoegen.....	72
Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit.....	63	Ongevaldetectie in- en uitschakelen....	72
Xero laserlocatie-instellingen.....	64	Hulp vragen.....	73
<b>Kaart.....</b>	<b>64</b>	<b>Instellingen gezondheid en welzijn.....</b>	<b>73</b>
Schuiven en zoomen op de kaart.....	64	Automatisch doel.....	73
Kaartinstellingen.....	64	De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	73
<b>Connectiviteitsfuncties voor telefoons.....</b>	<b>64</b>	Minuten intensieve training.....	73
Uw smartphone koppelen met uw toestel.....	65	Minuten intensieve training opbouwen.....	74
Bluetooth meldingen inschakelen....	65	Slaap bijhouden.....	74
Meldingen weergeven.....	65		
Een inkomende oproep ontvangen.....	65		

Uw slaap automatisch bijhouden.....	74	<b>Toestelinformatie.....</b>	<b>83</b>
<b>Navigatie.....</b>	<b>74</b>	De watch opladen.....	83
Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken.....	74	Opladen met zonne-energie.....	83
Een dubbel grid-locatie opslaan.....	74	Tips voor opladen met zonne-energie.....	84
Navigeren naar een bestemming.....	75	Specificaties.....	84
Navigeren naar het vertrekpunt van een opgeslagen activiteit.....	75	Informatie over de levensduur van de batterij.....	84
Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt.....	76	Toestelonderhoud.....	85
Navigeren met Peil en ga.....	76	De watch reinigen.....	85
Een Man-overboord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten....	76	De banden vervangen.....	86
Stoppen met navigeren.....	76	Gegevensbeheer.....	88
Koersen.....	77	Bestanden verwijderen.....	88
Een koers maken en volgen op uw toestel.....	77	<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>89</b>
Een koers maken op Garmin Connect.....	77	Productupdates.....	89
Een koers naar uw toestel verzenden.....	77	Meer informatie.....	89
Koersgegevens weergeven of bewerken.....	78	Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt.....	89
Een waypoint projecteren.....	78	Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	89
Navigatie-instellingen.....	78	Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch.....	89
Kaartfuncties aanpassen.....	78	Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn horloge?.....	90
Koersinstellingen.....	78	Uw watch opnieuw starten.....	90
Navigatiewaarschuwingen instellen.....	79	Alle standaardinstellingen herstellen..	90
<b>Instellingen voor energiebeheer.....</b>	<b>79</b>	Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij.....	91
De batterijspaarstand aanpassen.....	79	Satellietsignalen ontvangen.....	91
De vermogensmodus wijzigen.....	79	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	91
Energiediagnostiek aanpassen.....	80	De temperatuurmeting is niet nauwkeurig.....	91
Een energiediagnostiek herstellen.....	80	Activiteiten volgen.....	92
<b>Systeeminstellingen.....</b>	<b>81</b>	Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven.....	92
Tijdinstellingen.....	81	Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	92
De schermverlichtingsinstellingen wijzigen.....	82	De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	92
De sneltoetsen aanpassen.....	82	Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....	92
De maateenheden wijzigen.....	82	<b>Appendix.....</b>	<b>93</b>
Activiteiten en prestatiegegevens synchroniseren.....	82	Gegevensvelden.....	93
Toestelgegevens weergeven.....	82		
Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven..	83		

Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens.....	105
Gegevens over grondcontacttijd- balans.....	105
Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens.....	106
Standaardwaarden VO2 Max.....	106
FTP-waarden.....	107
Wielmaat en omvang.....	108
Symbooldefinities.....	109

**Index..... 110**





# 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.

## Aan de slag

Als u de smartwatch voor de eerste keer gebruikt, voer dan onderstaande taken uit om de watch in te stellen en vertrouwd te raken met de basisfuncties.

- 1 Druk op **CTRL** als u de smartwatch wilt inschakelen (*Knoppen, pagina 2*).
- 2 Volg de instructies op het scherm om de basisinstellingen te voltooien.  
Tijdens de eerste installatie kunt u uw smartphone aan uw watch koppelen om meldingen te ontvangen, uw Garmin Pay™ portemonnee in te stellen en meer (*Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 65*).
- 3 Laad het toestel volledig op (*De watch opladen, pagina 83*).
- 4 Begin met een activiteit (*Een activiteit starten, pagina 8*).

## Knoppen



①

LIGHT  
CTRL

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

②

GPS

Druk in om de activiteitenlijst weer te geven en een activiteit te starten of stoppen.  
Druk in om een optie te kiezen in een menu.  
Houd ingedrukt om GPS-coördinaten te bekijken en uw locatie op te slaan.

③

BACK  
SET

Druk om terug te keren naar het vorige scherm.  
Houd ingedrukt om het klokmenu weer te geven.

④

DOWN  
ABC

Druk om door de overzichtslijst en menu's te bladeren.  
Houd ingedrukt om het hoogtemeter-, barometer- en kompasscherm weer te geven.

⑤

UP  
MENU

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

## Het horloge gebruiken

- Houd **CTRL** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven (*Bediening, pagina 51*).  
Via het bedieningsmenu heeft u eenvoudig toegang tot functies die u vaak gebruikt, bijvoorbeeld om de modus Niet storen in te schakelen, een locatie op te slaan of de watch uit te schakelen.
- Druk vanuit de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om door de glancelijst te bladeren (*Korte blik, pagina 39*).
- Druk vanuit de wijzerplaat op **GPS** om een activiteit te starten of een app te openen (*Activiteiten en apps, pagina 7*).
- Houd **MENU** ingedrukt om de wijzerplaat aan te passen (*De watch face aanpassen, pagina 38*), om instellingen aan te passen (*Systeeminstellingen, pagina 81*), om draadloze sensoren te koppelen (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 61*) en meer.

## Gebruikersgegevens wissen met de Kill Switch functie

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar op Instinct 2 Solar - Tactical Edition modellen.

Via de Uitschakelsysteem functie kunnen snel alle opgeslagen gebruikersgegevens worden verwijderd en alle standaardinstellingen op het toestel worden hersteld.

Houd **SET** en **CTRL** ingedrukt.

**TIP:** U kunt op een willekeurige knop drukken om de Uitschakelsysteem functie tijdens het aftellen van 10 seconden te annuleren.

Na 10 seconden verwijdert de watch alle door de gebruiker ingevoerde gegevens.

## Modellen in de Instinct 2 serie

De Instinct 2 serie heeft verschillende modellen watches die extra functies toevoegen.

Watchmodel	Extra functies
Instinct 2 Solar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opladen met zonne-energie om uw watch buiten op te laden (<i>Tips voor opladen met zonne-energie, pagina 84</i>)</li><li>• Aankopen doen met de functie Garmin Pay (<i>Garmin Pay, pagina 53</i>)</li></ul>
Instinct 2 - Surf Edition	<ul style="list-style-type: none"><li>• Surfactiviteiten registreren (<i>Surfen, pagina 23</i>)</li><li>• De Surfline™ glance weergeven (<i>Korte blik, pagina 39</i>)</li><li>• Getijdeninformatie voor een locatie weergeven (<i>Getijdeninformatie weergeven, pagina 24</i>)</li></ul>
Instinct 2 Solar - Tactical Edition	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compatibiliteit met nachtblif (<i>Bediening, pagina 51</i>)</li><li>• De stealth-modus gebruiken om draadloze communicatie uit te schakelen (<i>Bediening, pagina 51</i>)</li><li>• De functie Kill Switch gebruiken om gegevens te verwijderen en instellingen opnieuw in te stellen (<i>Gebruikersgegevens wissen met de Kill Switch functie, pagina 3</i>)</li><li>• Jumpmaster activiteiten registreren (<i>Jumpmaster, pagina 21</i>)</li></ul>
Instinct 2 - dēzl™ Edition	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbinding maken met de Garmin® dēzl app en andere dēzl toestellen (<i>dēzl app, pagina 6</i>)</li><li>• Pauzeplanning om uw werkuren bij te houden (<i>Pauzeplanning op de watch gebruiken, pagina 7</i>)</li><li>• Loyaliteitskaartgegevens weergeven voor trucking plaza beloningsaccounts (<i>Loyaliteitsprogramma's, pagina 7</i>)</li><li>• Workouts voor de gezondheid van vrachtwagenchauffeurs registreren (<i>Een gezondheidsactiviteit voor vrachtwagenchauffeurs starten, pagina 7</i>)</li></ul>

# Klokken

## Een alarm instellen

U kunt meerdere alarmen instellen. U kunt een alarm één keer of met regelmatige tussenpozen laten afgaan.

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Alarmen**.
- 3 Voer de wektijd in.
- 4 Selecteer **Herhaal** en selecteer wanneer het alarm moet worden herhaald (optioneel).
- 5 Selecteer **Geluid en trillen** en vervolgens een type melding (optioneel).
- 6 Selecteer **Schermverlichting > Aan** om de schermverlichting in te schakelen bij het alarm (optioneel).
- 7 Selecteer **Label** en kies een beschrijving voor het alarm (optioneel).

## De afteltimer instellen

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Timers**.
- 3 Voer de tijd in.
- 4 Selecteer zo nodig een optie om de timer te bewerken:
  - Als u de timer automatisch opnieuw wilt starten nadat deze afloopt, drukt u op **UP** en selecteert u **Herstart automatisch > Aan**.
  - Als u een type melding wilt selecteren, drukt u op **UP** en selecteert u **Geluid en trillen**.
- 5 Druk op **GPS** om de timer te starten.

## Een snelle timer opslaan

U kunt maximaal tien verschillende snelle timers instellen.

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Timers**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u uw eerste snelle timer wilt opslaan, voert u de tijd in, drukt u op **UP** en selecteert u **Sla op**.
  - Als u extra snelle timers wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg timer toe** en voert u de tijd in.

## Een timer verwijderen

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Timers**.
- 3 Selecteer een timer.
- 4 Druk op **UP**.
- 5 Selecteer **Wis**.

## De stopwatch gebruiken

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Stopwatch**.
- 3 Druk op **GPS** om de timer te starten.
- 4 Druk op **SET** om de rondetimer ① opnieuw te starten.



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

- 5 Druk op **GPS** om beide timers te stoppen.
- 6 Druk op **UP** en selecteer een optie.

## De tijd synchroniseren met GPS

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

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Stel tijd in met GPS**.
- 3 Wacht totdat het toestel satellieten heeft gevonden (*Satellietsignalen ontvangen*, pagina 91).

## Andere tijdzones toevoegen

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

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Andere tijdzones**.
- 3 Selecteer **Zone toevoegen**.
- 4 Kies een tijdzone.
- 5 Wijzig indien nodig de naam van de tijdzone.

## Waarschuwingen instellen

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Tot zonsondergang** > **Status** > **Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsondergang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
  - Selecteer **Tot zonsopgang** > **Status** > **Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsopgang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
  - Als u een geluidssignaal wilt instellen voor een naderende storm, selecteert u achtereenvolgens **Storm waarschuwing** > **Aan, Snelheid** en de snelheid van de luchtdrukverandering.
  - Selecteer **Per uur** > **Aan** als u elk uur wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.

## Vrachtwagen

### Aan de slag met uw Instinct 2 - dēzl Edition watch

Wanneer u de Instinct 2 - dēzl Edition watch voor de eerste keer gebruikt, voer dan onderstaande taken uit om instelling van de watch te voltooien en vertrouwd te raken met de basisfuncties voor vrachtwagenen.

- 1 Download de dēzl app en voeg uw Instinct 2 - dēzl Edition watch toe ([dēzl app, pagina 6](#)).
- 2 Voeg indien nodig in de dēzl app uw dēzl navigatietoestel toe.  
**OPMERKING:** Raadpleeg de handleiding van het dēzl toestel voor meer informatie.
- 3 Gebruik de pauzeplanningglance om uw werkuren bij te houden ([Pauzeplanning op de watch gebruiken, pagina 7](#)).
- 4 Meld u in de watchinstellingen in de Garmin dēzl app aan bij uw truck plaza rewards-accounts om de beloningsinformatie op uw watch te bekijken ([Loyaliteitsprogramma's, pagina 7](#)).
- 5 Start een **Truckergezondheid** activiteit en bekijk de workoutinstructies in de Garmin dēzl app ([Een gezondheidsactiviteit voor vrachtwagenchauffeurs starten, pagina 7](#)).

### dēzl app

#### WAARSCHUWING

Wees voorzichtig bij het gebruik van het toestel tijdens het besturen van een voertuig. Bekijk in één oogopslag de informatie die op het toestel wordt weergegeven. Blijf altijd op de hoogte van uw omgeving, staar niet naar het scherm en laat u er niet door afleiden. Als u zich op het scherm concentreert, kunt u obstakels of gevaren over het hoofd zien, wat kan leiden tot een ongeval met beschadiging van eigendommen, persoonlijk letsel of de dood.

De dēzl app biedt functies die specifiek zijn voor de professionele rijklant en stelt u in staat om uw dēzl navigatietoestel en uw dēzl draagbare toestel te verbinden en te integreren. U kunt de dēzl app uit de app store naar uw smartphone downloaden.

### PrePass<sup>®</sup>

#### LET OP

Garmin is niet verantwoordelijk voor de nauwkeurigheid of tijdigheid van de gegevens die in de PrePass app worden weergegeven.

**OPMERKING:** Voordat u deze functie kunt gebruiken, moet u een actief PrePass account hebben.

Met de PrePass app kunnen bestuurders de veiligheid, referenties en het gewicht van een bedrijfsvoertuig met aankomende weegstations controleren. U kunt uw Instinct 2 - dēzl Edition toestel koppelen met de dēzl app en de PrePass app om komende weegstationmeldingen op uw Instinct 2 - dēzl Edition toestel te ontvangen.

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar in de Verenigde Staten.

## Een gezondheidsactiviteit voor vrachtwagenchauffeurs starten

U kunt vooraf geladen workouts volgen die zijn ontwikkeld voor tijdens uw rijpauzes.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Truckergezondheid**.
- 3 Selecteer een type workout.
- 4 Selecteer een duur voor de workout.
- 5 Open indien nodig de *dēzl* app om zelfstudies voor de oefeningen te bekijken.
- 6 Druk op **GPS** om de workout te starten.

Nadat u een workout bent gestart, geeft het toestel iedere stap van de workout, de resterende tijd voor iedere stap en uw huidige hartslag weer.

## Pauzeplanning

### LET OP

Dit toestel zelf is GEEN goedgekeurde vervanging voor een registratie in een logboek, zoals vereist door de Federal Motor Carrier Safety Administration. Bestuurders dienen zich te houden aan alle landelijke en internationale regels voor een diensturenregistratie. Wanneer het toestel is geïntegreerd met een elektronisch logtoestel (Electronic Logging Device, ELD) dat compatibel is met Garmin eLog™, kan een transportbedrijf met dit toestel voldoen aan de vereisten voor het vastleggen van diensturen en pauzevereisten. Ga naar [garmin.com/elog](http://garmin.com/elog) voor meer informatie of als u een Garmin eLog toestel wilt aanschaffen.

U kunt de pauzeplanningglance op uw Instinct 2 - *dēzl* Edition watch gebruiken om uw werkuren bij te houden, zodat u aan de veiligheidsvoorschriften kunt voldoen.

### Pauzeplanning op de watch gebruiken

U kunt de timer op elk gewenst moment starten vanuit de pauzeplanningglance.

- 1 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om de pauzeplanningglance weer te geven.
- 2 Druk op **GPS** om een rit te starten.  
De rittimer start en de tijd van uw volgende pauze wordt onder de timer weergegeven.
- 3 Druk op **GPS** om een pauze te starten.  
De pauzetimer start en uw totale pauzetijd wordt onder de timer weergegeven.

## Loyaliteitsprogramma's

Vanaf uw Instinct 2 - *dēzl* Edition watch hebt u toegang tot loyaliteitsprogramma's van een aantal van de reisplaza's in de Verenigde Staten, waaronder Love's Travel Stops® en Pilot Flying J Travel Centers™ U kunt een glance op de watch gebruiken om het saldo van bonuspunten en andere informatie over loyaliteitsprogramma's te bekijken (*Korte blik*, pagina 39).

## Activiteiten en apps


Uw watch kan worden gebruikt voor binnen-, buiten-, sport- en fitnessactiviteiten. Wanneer u een activiteit start, worden de sensorgegevens weergegeven en vastgelegd op uw watch. U kunt aangepaste activiteiten of nieuwe activiteiten maken op basis van standaardactiviteiten (*Een aangepaste activiteit maken*, pagina 26). Wanneer u klaar bent met uw activiteiten, kunt u deze opslaan en delen met de Garmin Connect™ community.

U kunt ook Connect IQ™ activiteiten en apps aan uw watch toevoegen via de Connect IQ app (*Connect IQ functies*, pagina 68).

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

## Een activiteit starten

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

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

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

De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

## Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad de watch op voordat u aan de activiteit begint (*De watch opladen, pagina 83*).
- Druk op **SET** om rondes vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
- Druk op **UP** of **DOWN** om meer gegevensschermen weer te geven.
- Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Energiemodus** om een energiemodus te gebruiken om de levensduur van de batterij te verlengen (*Energiemodi aanpassen, pagina 80*).

## Een activiteit stoppen

- 1 Druk op **GPS**.
  - 2 Selecteer een optie:
    - Als u de activiteit weer wilt hervatten, selecteert u **Hervat**.
    - Als u de activiteit wilt opslaan en wilt terugkeren naar horlogemodus, selecteert u **Sla op > OK**.
    - Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
    - Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
    - Selecteer **Terug naar start > TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
    - Selecteer **Terug naar start > Rechte lijn** om via het meest directe pad naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
    - Als u het verschil tussen uw hartslag aan het einde van de activiteit en uw hartslag twee minuten later wilt meten, selecteert u **Herstel-HS** en wacht u terwijl de timer aftelt.
    - Als u de activiteit wilt verwijderen en wilt terugkeren naar horlogemodus, selecteert u **Verwijder > ✓**.
- OPMERKING:** Na het stoppen van de activiteit, wordt deze na 30 minuten automatisch op het toestel opgeslagen.



# Hardlopen

## Virtueel hardlopen

U kunt uw Instinct 2 toestel koppelen met een compatibele app van derden om tempo-, hartslag- of cadansgegevens te verzenden.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Virtual Run**.
- 3 Open de Zwift™ app of een andere virtuele trainingsapp op uw tablet, laptop of smartphone.
- 4 Volg de instructies op het scherm om een hardloopactiviteit te starten en de toestellen te koppelen.
- 5 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
- 6 Nadat u klaar bent met hardlopen, drukt u op **GPS** om de activiteitentimer te stoppen.

## De loopbandafstand kalibreren

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

- 1 Begin een loopbandactiviteit (*Een activiteit starten, pagina 8*).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw Instinct 2 toestel ten minste 1,5 km (1 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Druk op **GPS** nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.
- 4 Selecteer een optie:
  - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Sla op**.  
U wordt gevraagd de kalibratie van de loopband te voltooien.
  - Als u de loopbandafstand na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren en opslaan** > ✓.
- 5 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw toestel.

## Zwemmen

### LET OP

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

**OPMERKING:** De watch heeft een polshartslagmeter ingeschakeld voor zwemactiviteiten.

## Zwemtermen

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

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

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

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

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

## Slagtypen

Identificatie van het type slag is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Het type slag wordt aan het eind van een baan weergegeven. Slagtypen worden weergegeven in uw zwemgeschiedenis en in uw Garmin Connect account. U kunt ook een slagtype selecteren als een aangepast gegevensveld ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 25](#)).

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
School	Borstslag
Vlinder	Vlinderslag
Wissel	Meerdere slagtypen in een interval
Training	Voor het vastleggen van oefeningen ( <a href="#">Training met het trainingslog, pagina 11</a> )

## Tips voor zwemactiviteiten

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

## Rusten tijdens zwemmen in een zwembad

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

**OPMERKING:** Tijdens een rustperiode worden geen zwemgegevens vastgelegd.

- 1 Selecteer tijdens uw zwemactiviteit **SET** om een rustperiode te starten.  
Het rustscherm wordt weergegeven.
- 2 Druk tijdens een rustperiode op **UP** of **DOWN** om andere gegevensschermen weer te geven (optioneel).
- 3 Druk op **SET** en ga verder met zwemmen.
- 4 Herhaal de procedure voor volgende rustintervallen.

## Auto Rust

De auto rust-functie is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Uw toestel detecteert automatisch wanneer u rust en het rustscherm wordt weergegeven. Als u langer dan 15 seconden rust, maakt het toestel automatisch een rustinterval. Wanneer u weer gaat zwemmen, start het toestel automatisch een nieuw zweminterval. U kunt de automatische rustfunctie inschakelen in de activiteitsopties ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27](#)).

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

Als u de automatische rustfunctie niet wilt gebruiken, kunt u SET selecteren om handmatig het begin en einde van elk rustinterval aan te geven.

## Training met het trainingslog

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

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

## Multisport

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


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

## Triatlontraining

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

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Triatlon**.
- 3 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
- 4 Selecteer **SET** aan het begin en eind van elke overgang.  
De overgangsfunctie kan worden in- of uitgeschakeld voor de triatlonactiviteitinstellingen.
- 5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

## Een multisportactiviteit maken

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

## Binnenactiviteiten

De Instinct watch kan worden gebruikt voor training binnenshuis, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een home- of indoortrainer. GPS is uitgeschakeld voor binnenactiviteiten (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27*).

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

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

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

## Een krachttraining vastleggen

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

**1** Druk op de watch face op **GPS**.

**2** Selecteer **Kracht**.

De eerste keer dat u een krachttrainingactiviteit vastlegt, selecteert u aan welke pols u uw smartwatch draagt.

**3** Druk op **GPS** om de set-timer te starten.

**4** Start uw eerste set.

Het toestel telt uw herhalingen. Het aantal herhalingen wordt weergegeven als u ten minste vier sets hebt voltooid.

**TIP:** Het toestel kan alleen herhalingen van een enkele beweging voor elke set tellen. Wanneer u andere bewegingen wilt doen, moet u eerst de set voltooien en vervolgens een nieuwe starten.

**5** Druk op **SET** om de set te voltooien.

Op de smartwatch wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven. Na enkele seconden wordt de rusttimer weergegeven.

**6** Druk indien nodig op **DOWN** en bewerk het aantal herhalingen.

**TIP:** U kunt ook het voor de set gebruikte gewicht toevoegen.

**7** Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **SET** om uw volgende set te starten.

**8** Herhaal dit voor elke krachttrainingsset tot uw activiteit is voltooid.

**9** Druk na de laatste set op **GPS** om de set-timer te stoppen.

**10** Selecteer **Sla op**.

## Een HIIT-activiteit vastleggen

U kunt speciale timers gebruiken om een HIIT-activiteit (high-intensity interval training) vast te leggen.

- 1 Selecteer **GPS**.
- 2 Selecteer **HIIT**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Vrij** om een open, ongestructureerde HIIT-activiteit vast te leggen.
  - Selecteer **HIIT-timers** > **AMRAP** om zo veel mogelijk rondes op te nemen gedurende een ingestelde periode.
  - Selecteer **HIIT-timers** > **EMOM** om een ingesteld aantal bewegingen per minuut op de minuut vast te leggen.
  - Selecteer **HIIT-timers** > **Tabata** om te wisselen tussen intervallen van 20 seconden van maximale inspanning en 10 seconden rust.
  - Selecteer **HIIT-timers** > **Aangepast** om uw bewegingstijd, rusttijd, aantal bewegingen en aantal rondes in te stellen.
  - Selecteer **Workouts** om een opgeslagen workout te volgen.
- 4 Volg indien nodig de instructies op het scherm.
- 5 Druk op **GPS** om uw eerste ronde te starten.  
De watch geeft een afteltimer en uw huidige hartslag weer.
- 6 Druk indien nodig op **SET** om handmatig naar de volgende ronde of rust te gaan.
- 7 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op **GPS** om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer **Sla op**.

## Een ANT+<sup>®</sup> indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele ANT+ indoortrainer kunt gebruiken, moet u uw fiets op de trainer installeren en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 61](#)).


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

- 1 Druk op **GPS** op de watch face.
- 2 Selecteer **Fiets binnen**.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Smart Trainer opties**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Vrije rit** om een rit te maken.
  - Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen ([Koersen, pagina 77](#)).
  - Selecteer **Volg workout** om een opgeslagen workout te volgen ([Workouts, pagina 31](#)).
  - Selecteer **Stel vermogen in** om het gewenste doelvermogen in te stellen.
  - Selecteer **Stel hellingspercentage in** om de gesimuleerde waarde in te stellen.
  - Selecteer **Stel weerstand in** om het weerstandsniveau van de trainer in te stellen.
- 6 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.  
De trainer verhoogt of verlaagt de weerstand op basis van de hoogtegegevens van de koers of rit.

## Klimsporten

### Een indoor klimactiviteit vastleggen

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

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

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

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

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

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

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

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

- 10 Voer het aantal vallen voor de route in.

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

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

- 13 Druk op **GPS**.

- 14 Selecteer **Sla op**.

## Een boulderactiviteit registreren

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

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

## Een expeditie starten

U kunt de app **Expeditie** gebruiken om de levensduur van de batterij te verlengen wanneer u een meerdaagse activiteit vastlegt.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Expeditie**.
- 3 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.  
Het toestel schakelt over op de modus voor laag energieverbruik en verzamelt eenmaal per uur GPS-spoorpunten. Om de levensduur van de batterij te maximaliseren, schakelt het toestel alle sensoren en accessoires uit, inclusief de verbinding met uw smartphone.

## Handmatig een spoorpunt vastleggen

Tijdens een expeditie worden spoorpunten automatisch vastgelegd op basis van het geselecteerde opslaginterval. U kunt op elk gewenst moment handmatig een spoorpunt vastleggen.

- 1 Druk tijdens een expeditie op **UP** of **DOWN** om de kaartpagina weer te geven.
- 2 Druk op **GPS**.
- 3 Selecteer **Voeg punt toe**.

## Spoorpunten weergeven

- 1 Druk tijdens een expeditie op **UP** of **DOWN** om de kaartpagina weer te geven.
- 2 Druk op **GPS**.
- 3 Selecteer **Punten weergeven**.
- 4 Selecteer een spoorpunt in de lijst.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Ga naar** om naar het spoorpunt te navigeren.
  - Selecteer **Details** om extra informatie over het spoorpunt weer te geven.

## Op jacht gaan

U kunt locaties opslaan die relevant zijn voor uw jacht en een kaart met opgeslagen locaties weergeven.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Jagen**.
- 3 Druk in het scherm met de tijd van de dag op **GPS > Jacht starten**.
- 4 Druk in het scherm met de tijd van de dag op **GPS** en selecteer een optie:
  - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
  - Als u locaties wilt weergeven die zijn opgeslagen tijdens deze jachtactiviteit, selecteert u **Jachtlocaties**.
  - Als u alle eerder opgeslagen locaties wilt weergeven, selecteert u **Opgeslagen locaties**.
- 5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, bladert u naar het scherm met de tijd van de dag, drukt u op **GPS** en selecteert u **Stop jacht**.

## Vissen

U kunt uw dagelijkse visvangst bijhouden, aftellen tot de wedstrijdtijd voorbij is of een intervaltimer instellen om uw vistempo bij te houden.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Vissen**.
- 3 Druk in het scherm met de tijd van de dag op **GPS > Vissen starten**.
- 4 Druk in het scherm met de tijd van de dag op **GPS** en selecteer een optie:
  - Als u de vangst aan uw vistelling wilt toevoegen en de locatie wilt opslaan, selecteert u **Vangst registreren**.
  - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
  - Als u een intervaltimer, eindtijd of herinnering voor de eindtijd voor de activiteit wilt instellen, selecteert u **Vistimers**.
- 5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, bladert u naar het scherm met de tijd van de dag, drukt u op **GPS** en selecteert u **Vissen beëindigen**.

## Skiën

### Uw afdalingen weergeven

Uw toestel legt de gegevens over elke afdaling tijdens het skiën of snowboarden vast met de automatische functie voor afdalingen. Deze functie wordt standaard ingeschakeld voor afdalingen tijdens het skiën en snowboarden. De nieuwe afdalingen worden automatisch geregistreerd op basis van uw bewegingen. De timer wordt gepauzeerd wanneer u niet meer afdaalt en wanneer u in de skilift staat. De timer blijft in de pauzestand staan zolang u in de skilift bent. U kunt de afdaling vervolgen om de timer weer te starten. U kunt de gegevens over de afdaling bekijken op het pauzescherm of terwijl de timer loopt.

- 1 Start een ski- of snowboardactiviteit.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Bekijk afdalingen**.
- 4 Druk op **UP** en **DOWN** om details over uw laatste afdaling, over uw huidige afdaling of over al uw afdalingen te bekijken.

Op de schermen worden de tijd, afgelegde afstand, maximumsnelheid, gemiddelde snelheid en totale daling weergegeven.



## Een off-piste ski-activiteit vastleggen

Met de off-piste ski-activiteit kunt u handmatig schakelen tussen klimmen en afdalen, zodat u uw gegevens nauwkeurig kunt bijhouden.

- 1 Druk op **GPS** op de watch face.
- 2 Selecteer **Off-piste skiën**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u uw activiteit op een helling start, selecteert u **Klimmen**.
  - Selecteer **Afdalen** als u uw activiteit start met een afdaling.
- 4 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
- 5 Druk op **SET** om te schakelen tussen de volgmodi voor klimmen en dalen.
- 6 Nadat uw activiteit is voltooid, drukt u op **GPS** om de timer te stoppen.
- 7 Selecteer **Sla op**.

## Golfen

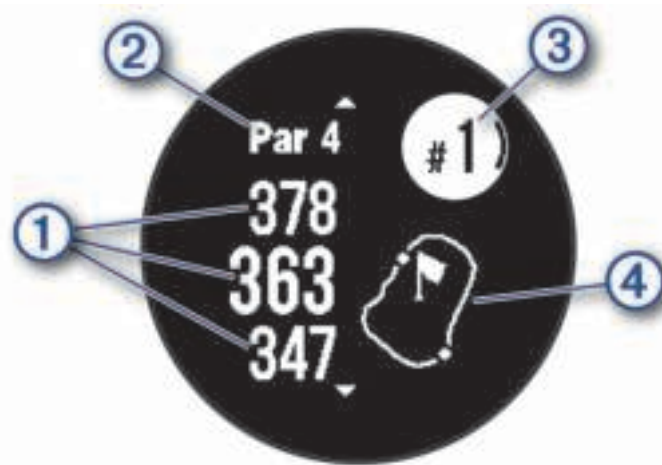
### Golfen

Voordat u een baan voor de eerste keer speelt, moet u deze downloaden vanuit de Garmin Connect app ([Garmin Connect, pagina 67](#)). Banen die vanuit de Garmin Connect app zijn gedownload, worden automatisch bijgewerkt.

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen ([De watch opladen, pagina 83](#)).

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Golfen**.
- 3 Ga naar buiten en wacht tot de watch satellieten heeft gevonden.
- 4 Selecteer een baan in de lijst met beschikbare golfbanen.
- 5 Selecteer de  om de score bij te houden.
- 6 Selecteer een tee box.

Het scherm met hole-informatie wordt weergegeven.



①	Afstanden tot het begin, midden en einde van de green
②	Par voor de hole
③	Nummer van huidige hole
④	Kaart van de green

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

- 7 Selecteer een optie:
  - Druk op **UP** of **DOWN** om de locatie en de afstand tot een lay-up of het begin en einde van een hindernis weer te geven.
  - Druk op **GPS** om het golfmenu te openen ([Golfmenu, pagina 19](#)).

## Golfmenu

Tijdens een ronde kunt u op GPS drukken om extra functies in het golfmenu te openen.

**Einde van ronde:** Beëindigt de huidige ronde.

**Onderbreek ronde:** Hiermee onderbreekt u de huidige ronde. U kunt de ronde op elk gewenst moment hervatten door een Golfen te starten.

**Hole wijzigen:** Hiermee kunt u de hole handmatig wijzigen.

**Verplaats vlag:** Hiermee kunt u de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting (*De vlag verplaatsen, pagina 20*).

**Shot meten:** Toont de afstand van uw vorige slag die is geregistreerd met de Garmin AutoShot™ functie (*Gemeten slagen weergeven, pagina 20*). U kunt een slag ook handmatig registreren (*Een slag handmatig meten, pagina 20*).

**Scorekaart:** Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde (*Score bijhouden, pagina 21*).

**Kilometerteller:** Toont de geregistreerde tijd en afstand en het aantal stappen. De afstandteller start en stopt automatisch wanneer u een ronde start of stopt. U kunt de kilometerteller resetten tijdens een ronde.

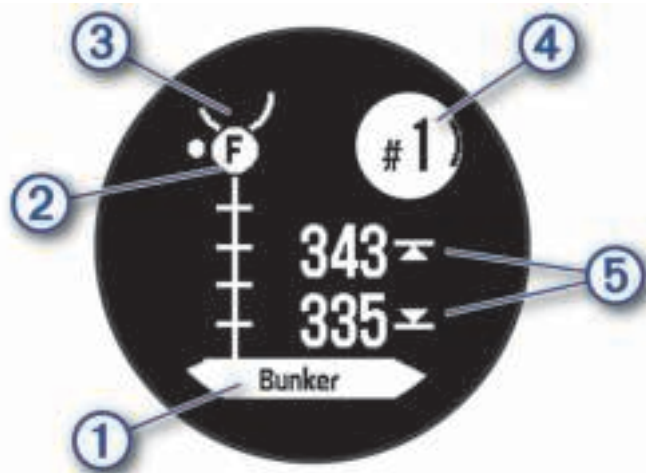
**Clubgegevens:** Toont uw statistieken bij elke golfclub, zoals gegevens over afstanden en nauwkeurigheid. Verschijnt wanneer u Approach® CT10 sensoren koppelt.

**Instellingen:** Hiermee kunt u de instellingen voor golfactiviteiten aanpassen (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27*).

## Hindernissen weergeven

U kunt de afstanden tot hindernissen op de fairway weergeven voor par 4 en 5 holes. Hindernissen die uw slagselectie beïnvloeden worden los of in groepen weergegeven, zodat u de afstand voor lay-up of carry gemakkelijker kunt bepalen.

1 Druk in het hole-informatiescherm op **UP** of **DOWN** om informatie over de hazards weer te geven.



- Het type hazard ① wordt boven aan het scherm vermeld.
- Hindernissen ② worden aangegeven met een letter die de volgorde van de hindernissen op de hole aangeeft en die bij benadering ten opzichte van de fairway onder de green worden weergegeven.
- De green wordt als een halve cirkel ③ boven aan het scherm weergegeven.
- Het nummer van de huidige hole ④ wordt rechtsboven in het scherm weergegeven.
- De afstanden tot het begin en het einde ⑤ van de dichtstbijzijnde hindernis worden op het scherm weergegeven.

2 Druk op **UP** of **DOWN** om andere hindernissen voor de huidige hole weer te geven.

## De vlag verplaatsen

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

- 1 Druk op **GPS** op het hole-informatiescherm.
- 2 Selecteer **Verplaats vlag**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de pinlocatie te wijzigen.
- 4 Selecteer **GPS**.

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

## Holes wijzigen

U kunt holes handmatig wijzigen in het hole-weergavescherm.

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

## Gemeten slagen weergeven

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

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

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

- 1 Druk tijdens het golfen op **GPS**.
- 2 Selecteer **Shot meten**.

Uw laatste slagafstand wordt weergegeven.

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

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

## Een slag handmatig meten

U kunt een slag handmatig toevoegen als de watch deze niet detecteert. U moet de slag toevoegen vanaf de locatie van de gemiste slag.

- 1 Sla de bal en kijk waar deze landt.
- 2 Druk op **GPS** op het hole-informatiescherm.
- 3 Selecteer **Shot meten**.
- 4 Druk op **DOWN**.
- 5 Selecteer **Voeg slag toe** > ✓.
- 6 Voer indien nodig de club in die u voor de slag hebt gebruikt.
- 7 Loop of rijd rechtstreeks naar de bal.

De volgende keer dat u een slag maakt, legt de watch automatisch de afstand van uw laatste slag vast. Indien nodig kunt u handmatig nóg een slag toevoegen.

## Score bijhouden

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

## Statistieken bijhouden inschakelen

De functie Statistieken houdt gedetailleerde statistieken tijdens het golfen bij.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt op het hole-weergavescherm.
- 2 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 3 Selecteer **Statistieken** om het bijhouden van statistieken in te schakelen.

## Statistieken vastleggen

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

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

## Jumpmaster

### WAARSCHUWING

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

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar op Instinct 2 Solar - Tactical Edition modellen.

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

## Sprongtypen

Met de functie jumpmaster kunt u kiezen uit een van de volgende drie sprongtypen: HAHO, HALO of Statisch. Het sprongtype is bepalend voor welke aanvullende instellingsgegevens vereist zijn. ([Spronginformatie invoeren, pagina 22](#)) Alle sprongtypen, spronghoogten en hoogten waarop de parachute wordt geopend, worden gemeten in voet boven de grond (AGL).

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

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

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

## Spronginformatie invoeren

- 1 Selecteer **GPS**.
- 2 Selecteer **Jumpmaster**.
- 3 Selecteer een sprongtype ([Sprongtypen, pagina 22](#)).
- 4 Voer een of meerdere handelingen uit om uw spronginformatie in te voeren:
  - Selecteer **DIP** om een punt in te stellen voor de gewenste landingslocatie.
  - Selecteer **Spronghoogte** om de spronghoogte AGL (in voet) in te stellen waarop de jumpmaster het vliegtuig verlaat.
  - Selecteer **Openhoogte** om de openhoogte AGL (in voet) in te stellen waarop de jumpmaster de parachute opent.
  - Selecteer **Voorwaartse beweging** om de horizontaal afgelegde afstand (in meters) als gevolg van de snelheid van het vliegtuig in te stellen.
  - Selecteer **Koers naar HARP** om de afgelegde richting (in graden) als gevolg van de snelheid van het vliegtuig in te stellen.
  - Selecteer **Wind** om de windsnelheid (in knopen) en windrichting (in graden) in te stellen.
  - Selecteer **Constant** om aanvullende gegevens voor de geplande sprong in te stellen. Afhankelijk van het sprongtype selecteert u **Percentage van maximum**, **Veiligheidsfactor**, **K-open**, **K-vrije val** of **K-statisch** en voert u aanvullende informatie in ([Constante-instellingen, pagina 23](#)).
  - Selecteer **Automatisch naar DIP** om de navigatie naar het DIP automatisch in te schakelen na afloop van uw sprong.
  - Selecteer **GA NAAR HARP** om navigatie naar de HARP te starten.

## Windgegevens invoeren voor HAHO- en HALO-sprongen

- 1 Selecteer **GPS**.
- 2 Selecteer **Jumpmaster**.
- 3 Selecteer een sprongtype ([Sprongtypen, pagina 22](#)).
- 4 Selecteer **Wind > Voeg toe**.
- 5 Selecteer een hoogte.
- 6 Voer een windsnelheid in knopen in en selecteer **OK**.
- 7 Voer een windrichting in graden in en selecteer **OK**.  
De windwaarde wordt toegevoegd aan de lijst. Alleen windwaarden op de lijst worden gebruikt tijdens berekeningen.
- 8 Herhaal stap 5–7 voor iedere beschikbare hoogte.

## Windgegevens herstellen

- 1 Selecteer **GPS**.
- 2 Selecteer **Jumpmaster**.
- 3 Selecteer **HAHO** of **HALO**.
- 4 Selecteer **Wind > Herstel**.

Alle windwaarden worden verwijderd uit de lijst.

## Windgegevens invoeren voor een statische sprong

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

## Constante-instellingen

Selecteer Jumpmaster, selecteer een sprongtype en selecteer Constant.

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

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

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

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

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

## Surfen

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar op Instinct 2 - Surf Edition modellen.

U kunt de surfactiviteit gebruiken om uw surfsessies vast te leggen. Na uw sessie kunt u het aantal golven, de langste golf en de maximale snelheid bekijken.

- 1 Druk op **GPS** op de watch face.
- 2 Selecteer **Golfsurfen**.
- 3 Wacht op het strand tot uw watch GPS-signalen ontvangt.
- 4 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
- 5 Nadat u klaar bent met uw activiteit, selecteert u **GPS** om de activiteitentimer te stoppen.
- 6 Selecteer **Sla op** om de samenvatting van uw surfsessie te bekijken.

## Getijdeninformatie weergeven

### ⚠ WAARSCHUWING

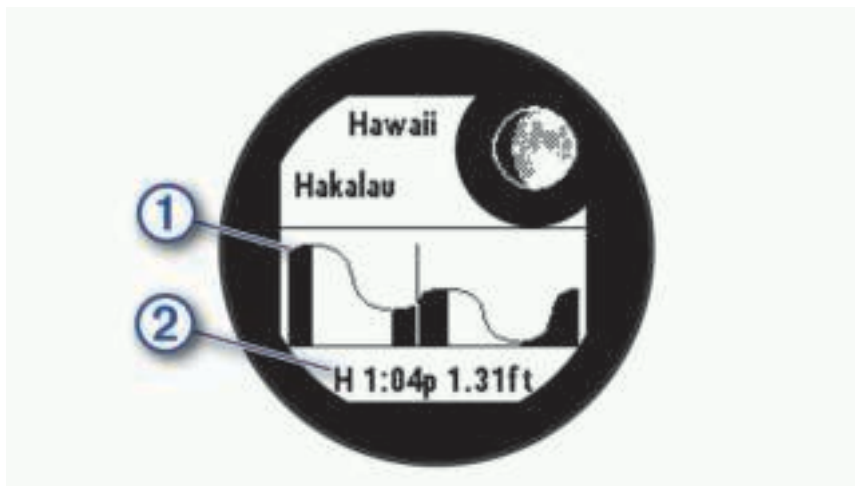
Getijdeninformatie is alleen bedoeld voor informatiedoeleinden. Het is uw verantwoordelijkheid om alle aanwijzingen met betrekking tot water in acht te nemen, zich bewust te blijven van de omgeving en te allen tijde een veilig oordeel in, op en rondom water te vellen. Als u zich niet aan deze waarschuwing houdt, kan dit leiden tot ernstig persoonlijk of dodelijk letsel.

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar op Instinct 2 - Surf Edition modellen.

Als u uw watch koppelt met een compatibele smartphone, kunt u informatie over een getijdenstation weergeven, zoals de hoogte van het getijde en de volgende eb- en vloedtijden.

- 1 Druk op **GPS** op de watch face.
- 2 Selecteer **Getijden**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u uw huidige locatie wilt gebruiken in de buurt van een getijdenstation, selecteert u **Huidige locatie**.
  - Als u een recent gebruikt getijdenstation wilt kiezen, selecteert u **Recent**.
  - Als u een opgeslagen locatie wilt selecteren, selecteert u **Opgeslagen**.
  - Als u coördinaten voor een locatie wilt invoeren, selecteert u **Coördinaten**.

Er verschijnt een 24-uurs getijdenkaart voor de huidige datum met de huidige getijdenhoogte ① en informatie over het volgende getijde ②.



- 4 Druk op **DOWN** om getijdeninformatie voor komende dagen weer te geven.

## Activiteiten en apps aanpassen

U kunt de lijst met activiteiten en apps, gegevensschermen, gegevensvelden en andere instellingen aanpassen.



## Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen

De lijst met uw favoriete activiteiten wordt weergegeven wanneer u op de watch face op GPS drukt. Hiermee kunt u snel naar de activiteiten gaan die u het meest gebruikt. Wanneer u voor het eerst op GPS drukt om een activiteit te starten, wordt u gevraagd om uw favoriete activiteiten te selecteren. U kunt op elk gewenst moment favoriete activiteiten toevoegen of verwijderen.

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Activiteiten en apps**.

Uw favoriete activiteiten staan boven in de lijst en hebben een witte achtergrond. Andere activiteiten verschijnen in de uitgebreide lijst met een zwarte achtergrond.

3 Selecteer een optie:

- Als u een favoriete activiteit wilt toevoegen, selecteert u de activiteit en selecteert u **Stel als favoriet in**.
- Als u een favoriete activiteit wilt verwijderen, selecteert u de activiteit en selecteert u **Verwijder uit favorieten**.

## De volgorde van een activiteit wijzigen in de lijst met apps

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Activiteiten en apps**.

3 Selecteer een activiteit.

4 Selecteer **Sorteer**.

5 Druk op **UP** of **DOWN** om de positie van de activiteit te wijzigen in de lijst met apps.

## Gegevensschermen aanpassen

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.

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

3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **Gegevensschermen**.

6 Selecteer een gegevensscherm dat u wilt aanpassen.

7 Selecteer een optie:

- Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
- Selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld te wijzigen.
- Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
- Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.

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

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

## Een kaart aan een activiteit toevoegen

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Activiteiten en apps**.


3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg nieuw toe > Kaart**.

## Een aangepaste activiteit maken

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Voeg toe**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Kopieer activiteit** om uw aangepaste activiteit te maken op basis van een van uw opgeslagen activiteiten.
  - Selecteer **Overige** om een nieuwe aangepaste activiteit te maken.
- 4 Selecteer indien nodig een activiteittype.
- 5 Selecteer een naam of voer een aangepaste naam in.

Identieke activiteitnamen zijn voorzien van een volgnummer, bijvoorbeeld: Fiets(2).
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer een optie om bepaalde activiteitinstellingen aan te passen. U kunt bijvoorbeeld de gegevensschermen of automatische functies aanpassen.
  - Selecteer **OK** om de aangepaste activiteit op te slaan en te gebruiken.
- 7 Selecteer  om de activiteit aan uw lijst met favorieten toe te voegen.

## Instellingen van activiteiten en apps

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

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

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

**3D-snelheid:** Berekent uw snelheid aan de hand van uw hoogteverandering en uw horizontale beweging over de grond.

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

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

**Automatisch klimmen:** Hiermee kan het toestel hoogteverschillen automatisch detecteren met de ingebouwde hoogtemeter ([Automatisch klimmen inschakelen, pagina 30](#)).

**Auto Lap:** Hiermee stelt u de opties voor de Auto Lap<sup>®</sup> functie in om automatisch rondes op een bepaalde afstand te markeren. Wanneer u een ronde hebt voltooid, wordt er een instelbare rondewaarschuwing weergegeven. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

**Auto Pause:** Hiermee stelt u de opties in voor de Auto Pause<sup>®</sup> functie om het opnemen van gegevens te stoppen wanneer u stopt met bewegen of wanneer u onder een bepaalde snelheid komt. Dit is handig als in uw activiteit verkeerslichten of andere plaatsen waar u moet stoppen, voorkomen.

**Auto Rust:** Hiermee kan het toestel automatisch detecteren wanneer u rust tijdens een zwembadsessie en een rustinterval maken ([Auto Rust, pagina 10](#)).

**Automatische afdaling:** Hiermee kan de watch ski-afdalingen of windsurf-runs automatisch detecteren met de ingebouwde versnellingsmeter. Voor de windsurfactiviteit kunt u snelheids- en afstandsrempels instellen voor het automatisch starten van een run.

**Auto Scroll:** Hiermee stelt u in dat de watch automatisch door alle schermen met activiteitgegevens bladert terwijl de activiteitentimer loopt.

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

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

**Deel hartslag:** Hiermee schakelt u het automatisch uitzenden van hartslaggegevens in wanneer u de activiteit start ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 56](#)).

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

**Gegevensschermen:** Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 25](#)).

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

**GPS:** Hiermee kan de modus voor de GPS-antenne worden ingesteld. Met de opties GPS + GLONASS of GPS + GALILEO krijgt u betere prestaties in moeilijk omgevingen en kunt u sneller uw positie bepalen. Als GPS en een ander satellietsysteem samen worden gebruikt, kan de batterijduur sneller afnemen dan met alleen GPS. Met de optie UltraTrac worden er minder spoorpunten en sensorgegevens geregistreerd ([De GPS-instelling wijzigen, pagina 31](#)).

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

**Ronde-toets:** Hiermee schakelt u de of SET knop voor het vastleggen van een ronde of rusttijd tijdens een activiteit in of uit.

**Vergrendel toestel:** Hiermee vergrendelt u de knoppen tijdens een multisportactiviteit om te voorkomen dat per ongeluk knoppen worden ingedrukt en over het aanraakscherm wordt geveegd.

**Metronoom:** Deze functie laat met een regelmatig ritme tonen horen zodat u uw prestaties kunt verbeteren door te trainen in een snellere, tragere of vaste cadans. U kunt de tonen per minuut instellen van de cadans die u wilt behouden, de slagfrequentie en de geluidsinstellingen.

**Straffen:** Hiermee schakelt u penaltystroke tracking in tijdens het golfen ([Statistieken vastleggen, pagina 21](#)).

- Grootte van bad:** Hiermee kunt u de lengte van het bad instellen voor zwemmen in een zwembad.
- Vermogen middelen:** Bepaalt of de watch nulwaarden voor vermogensgegevens meetelt, die optreden wanneer de pedalen niet bewegen.
- Energiemodus:** Hiermee stelt u de standaard energiemodus voor de activiteit in.
- Time-out spaarstand:** Hiermee stelt u de time-outduur voor energiebesparing in die bepaalt hoe lang uw watch in de trainingsmodus blijft, bijvoorbeeld wanneer u wacht tot een race begint. Met de optie Normaal schakelt de watch over naar de energiezuinige modus na 5 minuten inactiviteit. Met de optie Verlengd schakelt de watch over naar de energiezuinige modus na 25 minuten inactiviteit. De verlengde modus kan de batterijduur tussen het opladen verkorten.
- Neem activiteit op:** Hiermee kunt u het vastleggen van FIT-bestanden voor golfactiviteiten inschakelen. FIT-bestanden worden gebruikt om fitnessinformatie vast te leggen die is afgestemd op Garmin Connect.
- Opslaginterval:** Hiermee stelt u de frequentie in voor het vastleggen van spoorpunten tijdens een expeditie. Standaard worden GPS-spoorpunten één keer per uur vastgelegd en worden ze niet vastgelegd na zonsondergang. U verlengt de levensduur van de batterij door de spoorpunten minder vaak te registreren.
- Vastleggen na zonsondergang:** Hiermee stelt u het toestel zo in dat tijdens een expeditie trackpunten worden vastgelegd na zonsondergang.
- Meet VO2 max.:** Hiermee kunt u uw VO2 max. meten voor trail run-activiteiten.
- Wijzig naam:** Hiermee stelt u de naam van de activiteit in.
- Herhaal:** Hiermee schakelt u de optie Herhaal voor multisportactiviteiten in. U kunt deze optie bijvoorbeeld gebruiken voor activiteiten die meerdere overgangen bevatten, zoals een zwemloop.
- Standaardinstellingen:** Hiermee kunt u de activiteitinstellingen opnieuw definiëren.
- Routegegevens:** Hiermee kunt u het bijhouden van routestatistieken voor binnenklimactiviteiten inschakelen.
- Score:** Hiermee schakelt u het automatisch bijhouden van de scores bij het begin van een ronde golf in of uit.
- SpeedPro:** Hiermee schakelt u geavanceerde snelheidsgegevens in voor windsurfactiviteiten.
- Statistieken:** Hiermee kunt u statistieken bijhouden tijdens het golfen ([Statistieken vastleggen, pagina 21](#)).
- Slagdetectie:** Hiermee wordt de slagdetectie ingeschakeld voor het zwemmen in een zwembad.
- Overgangen:** Hiermee schakelt u overgangen in voor multisportactiviteiten.

## Activiteitswaarschuwingen

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

**Gebeurteniswaarschuwing:** Een gebeurteniswaarschuwing wordt eenmaal afgegeven. De gebeurtenis is een specifieke waarde. U kunt de watch bijvoorbeeld instellen om u te waarschuwen wanneer u een bepaald aantal calorieën verbrandt.

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

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

Waarschuwing-naam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Aangepast	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een bestaand bericht selecteren of een aangepast bericht maken en een waarschuwingstype selecteren.
Afstand	Terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hoogte	Bereik	U kunt minimale en maximale hoogtewaarden instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie <a href="#">Hartslagzones, pagina 69</a> en <a href="#">Berekeningen van hartslagzones, pagina 71</a> .
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Tempo	Terugkerend	U kunt een doeltempo voor zwemmen instellen.
Aan/uit	Bereik	U kunt het hoge of lage vermogensniveau instellen.
Gevarenzone	Gebeurtenis	U kunt een straal instellen vanaf een opgeslagen locatie.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauzes inlassen.
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.
Tracktimer	Terugkerend	U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen.

## Een waarschuwing instellen

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

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

## Automatisch klimmen inschakelen

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

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

## De GPS-instelling wijzigen

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Activiteiten en apps**.

3 Selecteer een activiteit.

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

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **GPS**.

6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Uit** om GPS uit te schakelen voor de activiteit.
- Selecteer **Normaal (alleen GPS)** om het GPS-satellietsysteem in te schakelen.
- Selecteer **GPS + GLONASS** (Russisch satellietsysteem) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.

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

- Selecteer **GPS + GALILEO** (satellietsysteem van de Europese Unie) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.
- Selecteer **UltraTrac** om minder vaak spoorpunten en sensorgegevens vast te leggen.

**OPMERKING:** Door de UltraTrac functie in te schakelen, wordt de batterijduur verlengd, maar neemt de kwaliteit van de vastgelegde activiteiten af. U kunt de UltraTrac functie gebruiken voor activiteiten die een langere levensduur van de batterij vereisen en waarvoor regelmatige updates van de sensorgegevens minder belangrijk zijn.

# Training

## Workouts

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

Uw toestel bevat verschillende vooraf geladen workouts voor meerdere activiteiten. U kunt workouts maken en meer workouts zoeken met Garmin Connect of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts en deze overzetten naar uw toestel.

U kunt workouts plannen met behulp van Garmin Connect. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in het toestel.

## Een workout vanuit Garmin Connect volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account (*Garmin Connect*, pagina 67).

1 Selecteer een optie:

- Open de Garmin Connect app.
- Ga naar [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

2 Selecteer **Training > Workouts**.

3 Zoek een workout of maak een nieuwe workout en sla deze op.

4 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.

5 Volg de instructies op het scherm.

## Een workout beginnen

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

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

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

- 6 Selecteer **Start workout**.
- 7 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.

Nadat een workout is gestart, geeft het toestel de verschillende onderdelen van de workout, stapnotities (optioneel), het doel (optioneel) en de huidige workoutgegevens weer.

## Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat het toestel een dagelijkse workout kan voorstellen, moet u over een trainingsstatus en geschat VO2 max. (*Trainingsstatus, pagina 46*).

- 1 Selecteer op de watch face **GPS**.
- 2 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.

De dagelijkse voorgestelde workout wordt weergegeven.

- 3 Selecteer **GPS** en selecteer een optie:



- Als u de workout wilt gaan doen, selecteert u **Start workout**.
- Selecteer **Negeer** om de workout weg te gooien.
- Selecteer **Stappen** om een voorbeeld van de workoutstappen weer te geven.
- Selecteer **Type doel** om de instelling voor het workoutdoel bij te werken.
- Als u meldingen voor toekomstige workouts wilt uitschakelen, selecteert u **Prompt uitschakelen**.

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

## Een intervalworkout maken

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Wijzigen > Interval > Type**.
- 5 Selecteer **Afstand, Tijd** of **Open**.

**TIP:** U kunt een interval met een open einde maken door het type in te stellen op Open.

- 6 Selecteer indien nodig **Duur**, voer een afstands- of tijdsintervalwaarde voor de workout in en selecteer het .
- 7 Druk op **BACK**.
- 8 Selecteer **Rust > Type**.
- 9 Selecteer **Afstand, Tijd** of **Open**.
- 10 Voer indien nodig een waarde in voor de afstand of tijd van het rustinterval en selecteer het .
- 11 Druk op **BACK**.
- 12 Selecteer een of meer opties:
  - Selecteer **Herhaal** om het aantal herhalingen in te stellen.
  - Selecteer **Warm-up > Aan** om een warming-up met een open einde toe te voegen aan uw workout.
  - Selecteer **Cooldown > Aan** om een coolingdown met een open einde toe te voegen aan uw workout.



## Een intervalworkout starten

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Start workout**.
- 5 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
- 6 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, drukt u op **SET** om aan het eerste interval te beginnen.
- 7 Volg de instructies op het scherm.

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

## De trainingsagenda

De trainingsagenda op uw watch is een uitbreiding van de trainingsagenda of het trainingsschema dat u hebt ingesteld in uw Garmin Connect account. Nadat u workouts hebt toegevoegd aan de Garmin Connect agenda kunt u ze naar uw toestel verzenden. Alle geplande workouts die naar het toestel worden verzonden, worden weergegeven in het agenda-overzicht. Wanneer u een dag selecteert in de agenda, kunt u de workout weergeven of uitvoeren. De geplande workout blijft aanwezig op uw watch, ongeacht of u deze voltooit of overslaat. Als u geplande workouts verzendt vanaf Garmin Connect, wordt de bestaande trainingsagenda overschreven.

## Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden en gebruiken, moet u beschikken over een Garmin Connect-account ([Garmin Connect, pagina 67](#)) en moet u de Instinct 2 met een compatibele telefoon koppelen.

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




## PacePro training

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

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

## Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect

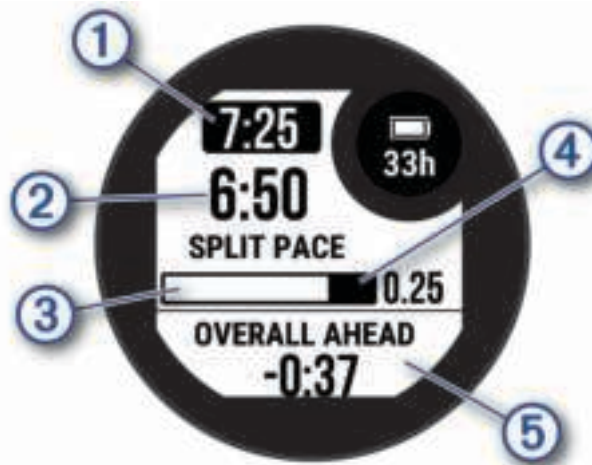
Voordat u een PacePro plan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect, pagina 67](#)).

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

## Een PacePro plan starten

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

- 1 Druk op **GPS** op de watch face.
  - 2 Selecteer een hardlooptactiviteit voor buiten.
  - 3 Houd **MENU** ingedrukt.
  - 4 Selecteer **Training > PacePro plannen**.
  - 5 Selecteer een plan.
  - 6 Selecteer **GPS**.
- TIP:** U kunt de splitsingen, het hoogteprofiel en de kaart bekijken voordat u het PacePro plan accepteert.
- 7 Selecteer **Accepteer plan** om het plan te starten.
  - 8 Selecteer indien nodig  om koersnavigatie in te schakelen.
  - 9 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.



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

**TIP:** U kunt MENU ingedrukt houden en **PacePro stoppen >**  selecteren om het PacePro plan te stoppen. De activiteitentimer blijft actief.

## Virtual Partner gebruiken

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

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

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

## Een trainingsdoel instellen

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

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

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

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

**TIP:** U kunt **MENU** ingedrukt houden en **Annuleer doel > ✓** selecteren om het trainingsdoel te annuleren.

## Racen tegen een eerder voltooide activiteit

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

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

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Race een activiteit**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Uit geschiedenis** om een eerder op uw toestel geregistreerde activiteit te selecteren.
  - Selecteer **Gedownload** om een activiteit te selecteren die u via uw Garmin Connect account hebt gedownload.
- 6 Selecteer de activiteit.  
Het Virtual Partner scherm wordt weergegeven met daarop uw geschatte finishtijd.
- 7 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
- 8 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

## Geschiedenis

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

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

## Werken met de geschiedenis

De geschiedenis bevat eerdere activiteiten die u op de watch hebt opgeslagen.

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **GPS**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Alle statistieken** om extra informatie over de activiteit weer te geven.
  - Selecteer **Training Effect** (*Training Effect, pagina 49*) om het effect van de activiteit op uw aerobe en anaerobe fitness weer te geven.
  - Selecteer **Hartslag** (*Tijd in elke hartslagzone weergeven, pagina 37*) om uw tijd in elke hartslagzone weer te geven.
  - Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.
  - Selecteer **Runs** om een ski- of snowboardafdaling te selecteren en aanvullende informatie over elke afdaling weer te geven.
  - Selecteer **Sets** om een oefeningenset te selecteren en extra informatie weer te geven over elke set.
  - Selecteer **Kaart** om de activiteit op de kaart weer te geven.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om een hoogtegrafiek van de activiteit weer te geven.
  - Selecteer **Wis** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

## Multisportgeschiedenis

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

## Tijd in elke hartslagzone weergeven

Het bekijken van uw tijd in elke hartslagzone kan u helpen bij het aanpassen van uw trainingsintensiteit.

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Hartslag**.

## Persoonlijke records

Bij het voltooien van een activiteit worden op het toestel eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze activiteit hebt gevestigd. Tot de persoonlijke records behoren uw snelste tijd over verschillende standaardloopafstanden, alsmede de langste hardloopsessie of rit.

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

## Uw persoonlijke records weergeven

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

## Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

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

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

## Persoonlijke records verwijderen

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

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

## Gegevenstotalen weergeven

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

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Totalen**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer een optie om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.

## De afstandteller gebruiker

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

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

## Geschiedenis verwijderen

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

## Lay-out

U kunt de weergave van de wijzerplaat en de snelle toegang tot functies aanpassen in het overzicht en het bedieningsmenu.

## Wijzerplaatinstellingen

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

## De watch face aanpassen

U kunt de informatie en het uiterlijk van de watch face aanpassen.

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de opties voor de watch face in de voorbeeldweergave te bekijken.
- 4 Druk op **GPS**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Toepassen** om de watch face te activeren.
  - Als u de gegevens die op de watch face verschijnen wilt aanpassen, selecteer dan **Aanpassen** en druk op **UP** of **DOWN** om de opties te bekijken. Druk daarna op **GPS**.

## Korte blik

Uw watch wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde glances die u snel informatie geven ([De glancelijst weergeven, pagina 41](#)). Voor sommige glances is een Bluetooth® verbinding met een compatibele telefoon vereist.

Sommige glances zijn standaard niet zichtbaar. U kunt deze handmatig toevoegen aan de glancelijst ([De glancelijst aanpassen, pagina 41](#)).

Naam	Beschrijving
ABC	Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer.
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer ( <a href="#">Andere tijdzones toevoegen, pagina 5</a> ).
Hoogte-acclimatisering	Op hoogtes boven 800 m (2625 ft.) worden grafieken weergegeven met voor de hoogte gecorrigeerde waarden van de gemiddelde Pulse Ox meterwaarde, ademhalingsfrequentie en hartfrequentie in rust voor de afgelopen zeven dagen.
Hoogtemeter	Geeft de geschatte hoogte weer op basis van luchtdrukverschillen.
Barometer	Geeft de omgevingsdrukgegevens weer op basis van de hoogte.
Body Battery™	Geeft uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw niveau gedurende de laatste paar uur, als u het de hele dag draagt ( <a href="#">Body Battery, pagina 41</a> ).
Pauzeplanning	Hiermee kunt u een rit starten en pauzeplanningsinformatie voor uw huidige rit weergeven op uw Instinct 2 - dēzl Edition watch. <b>OPMERKING:</b> Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.
Agenda	Geeft de in de agenda van uw telefoon geplande afspraken weer.
Calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Kompas	Geeft een elektronisch kompas weer.
Honden volgen	Geeft de locatie-informatie van uw hond weer als u een compatibel hondenvolgstel hebt gekoppeld met uw Instinct 2 watch.
Geklommen etages	Volgt het aantal etages dat u hebt geklommen en uw vorderingen bij het bereiken van uw doel.
Health Snapshot™	Start een Health Snapshot activiteit op uw watch die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten rust houdt. Deze functie geeft een inkijkje in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. U kunt samenvattingen van uw opgeslagen Health Snapshot activiteiten bekijken.
Hartslag	Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.
Minuten intensieve training	Houdt de tijd bij die u besteedt aan activiteiten bij gemiddelde tot intensieve inspanning, het aantal minuten dat u wekelijks wilt besteden aan intensieve activiteiten en uw vorderingen om dat doel te halen.
inReach® bedieningselementen	Hiermee kunt u berichten verzenden op uw gekoppelde inReach toestel ( <a href="#">De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 62</a> ).
Laatste sport	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste rit	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.

Naam	Beschrijving
Laatste hardloopsessie Laatste zwemactiviteit	
Maanfase	Geeft de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer, gebaseerd op uw GPS-positie.
Muziekbediening	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw telefoon bedienen.
My Love Rewards	Geeft uw Love's® beloningsgegevens weer op uw Instinct 2 - dēzl Edition watch. <b>OPMERKING:</b> Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw telefoon ( <a href="#">Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 65</a> ).
Prestaties	Deze prestatiemetingen helpen u om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren ( <a href="#">Prestatiemetingen, pagina 42</a> ).
Pilot Flying J™ MyRewards	Geeft de gegevens van uw beloningskaart weer op uw Instinct 2 - dēzl Edition watch. <b>OPMERKING:</b> Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren ( <a href="#">Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 57</a> ). Als u te actief bent voor de watch om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Slaapstand	Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer.
Zonne-intensiteit	Geeft een grafiek weer van de intensiteit van de zonne-energie van de afgelopen 6 uur en het gemiddelde van de vorige week.
Stappen	Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de afgelopen dagen bij.
Stress	Geeft uw huidige stressniveau en een grafiek van uw stressniveau weer. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen. Als u te actief bent voor de watch om uw stressniveau te bepalen, worden spanningsmetingen niet geregistreerd.
Zonsopgang en -ondergang	Geeft zonsopkomst, zonsondergang en schemering weer.
Temperatuur	Geeft temperatuurgegevens van de interne temperatuursensor weer.
Trainingsstatus	Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt ( <a href="#">Trainingsstatus, pagina 46</a> ).
VIRB® bedieningselementen	Hiermee kunt u de camera bedienen als u een VIRB toestel hebt gekoppeld met uw Instinct 2 watch ( <a href="#">VIRB afstandsbediening, pagina 62</a> ).
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.
Xero® toestel	Hiermee wordt de laserlocatie-informatie weergegeven als u een compatibel Xero toestel hebt gekoppeld met uw Instinct 2 watch ( <a href="#">Xero laserlocatie-instellingen, pagina 64</a> ).



## De glancelijst weergeven

Glances bieden snelle toegang tot gezondheidsgegevens, activiteitgegevens, ingebouwde sensoren en meer. Wanneer u uw watch koppelt, kunt u gegevens van uw telefoon bekijken, zoals meldingen, weerinformatie en agenda-afspraken.

### 1 Druk op **UP** of **DOWN**.

De watch bladert door de glancelijst en geeft samenvattingsgegevens voor elke glance weer.



### 2 Druk op **GPS** om meer informatie weer te geven.

### 3 Selecteer een optie:

- Druk op **DOWN** om details van een glance te bekijken.
- Druk op **GPS** om meer opties en functies voor een glance weer te geven.


## De glancelijst aanpassen

U kunt de volgorde van glances in de glancelijst wijzigen, glances verwijderen en nieuwe glances toevoegen.

### 1 Houd **MENU** ingedrukt.

### 2 Selecteer **Lay-out > Widgets overzicht**.

### 3 Selecteer een optie:

- Selecteer een glance en druk op **UP** of **DOWN** om de locatie van de glance in de lijst te wijzigen.
- Selecteer een glance en selecteer  om de glance uit de lijst te verwijderen.
- Selecteer **Voeg toe** en selecteer een glance om deze aan de lijst toe te voegen.

## Body Battery

Uw watch analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery 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.

U kunt uw watch 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 41](#)).

### Tips voor betere Body Battery gegevens

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

## Prestatiemetingen

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

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

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

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

**Voorspelde racetijden:** Uw watch gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen op basis van uw huidige conditie (*Voorspelde racetijden weergeven, pagina 43*).

**HSV stresstest:** De HSV stresstest (hartslagvariaties) vereist een Garmin hartslagmeter met borstband. De watch registreert uw hartslagvariaties terwijl u 3 minuten stilstaat. Het geeft uw algehele stressniveau aan. De schaal loopt van 1 tot 100 en een lagere score geeft een lager stressniveau aan (*Hartslagvariaties en stressniveau, pagina 43*).

**Prestatieconditie:** Uw prestatieconditie is een real-time conditiemeting die wordt vastgelegd na 6 tot 20 minuten van activiteit. De meting kan worden toegevoegd als een gegevensveld, zodat u uw prestatieconditie tijdens de rest van uw activiteit kunt bekijken. Bij het meten van uw prestatieconditie wordt uw real-time conditie vergeleken met uw gemiddelde fitnessniveau (*Prestatieconditie, pagina 44*).

**FTP (Functional Threshold Power):** De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw FTP te schatten. Voor een nauwkeuriger schatting kunt u een FTP-test uitvoeren (*Uw FTP-waarde schatten, pagina 44*).

**Lactaatsdrempel:** Lactaatsdrempel vereist een hartslagmeter rond de borst. Uw lactaatsdrempel is het punt waarop uw spieren snel vermoeid beginnen te raken. Uw watch meet uw lactaatsdrempelniveau op basis van hartslaggegevens en tempo (*Lactaatsdrempel, pagina 45*).

### 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 uw cardiovasculaire kracht, die meegroeit met uw fitnessniveau. De Instinct 2 watch vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven. De watch biedt afzonderlijke VO2 max. indicaties voor hardlopen en fietsen. Voor een nauwkeurige schatting van uw VO2 max. moet u een paar minuten buiten gaan hardlopen met GPS of fietsen met een compatibele vermogensmeter bij een gemiddeld inspanningsniveau.

Op de watch 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.

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 106*), en ga naar [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) voor meer informatie.

## Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven

Voor deze functies is hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 61](#)).

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 69](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 70](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een aantal keer gebruiken zodat het uw hardloopprestaties leert begrijpen. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27](#)).

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

**TIP:** U kunt GPS selecteren om extra informatie weer te geven.

## Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven

Voor deze functies zijn een vermogensmeter en hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. De vermogensmeter moet zijn gekoppeld met uw Instinct 2 toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 61](#)). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw toestel.

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 69](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 70](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

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

**TIP:** U kunt GPS selecteren om extra informatie weer te geven.

## Voorspelde racetijden weergeven

Voor de meest nauwkeurige schattingen configureert u uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 69](#)) en uw maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 70](#)).

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

**TIP:** Als u meer dan één Garmin toestel hebt, kunt u de functie Physio TrueUp™ inschakelen, waarmee uw watch activiteiten, geschiedenis en gegevens van andere toestellen kan synchroniseren ([Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 82](#)).

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de prestatie-glance weer te geven.
- 2 Druk op **GPS** om glance-details te bekijken.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de voorspelde racetijd weer te geven.
- 4 Druk op **GPS** om voorspellingen voor andere afstanden weer te geven.

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

## Hartslagvariaties en stressniveau

Het stressniveau is het resultaat van een test van drie minuten die wordt uitgevoerd als u stilstaat en waarbij het Instinct 2 toestel de hartslagvariaties analyseert om uw algemene stressniveau te bepalen. Training, slaap, voeding en algemene stress beïnvloeden allemaal de prestaties van een atleet. Het stressniveau wordt aangegeven op een schaal van 1 tot 100, waarbij 1 staat voor bijzonder weinig stress en 100 voor bijzonder veel stress. Als u uw stressniveau weet, kunt u beter beslissen of uw lichaam klaar is voor een zware trainings- of yogasessie.

## Hartslagvariaties en stressniveau weergeven

Voor deze functie is een Garmin hartslagmeter met borstband vereist. Voordat u het stressniveau van uw hartslagvariaties (HSV) kunt weergeven, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 61](#)).

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

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

## Prestatieconditie

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

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

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

## Uw prestatieconditie weergeven

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

- 1 Voeg **Prestatieomstandigheden** toe aan een gegevensscherm ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 25](#)).
- 2 Ga een stuk hardlopen of fietsen.  
Na 6 tot 20 minuten wordt uw prestatieconditie weergegeven.
- 3 Blader naar het gegevensscherm om uw prestatieconditie tijdens de volledige hardloopsessie of fietsrit te bekijken.

## Uw FTP-waarde schatten

Voordat u een schatting van uw functionele drempelvermogen (FTP) kunt krijgen, moet u een borsthartslagmeter en een vermogensmeter met uw watch koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 61](#)) en moet u uw geschat VO2 max. opvragen ([Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 43](#)).

De watch gebruikt informatie van uw gebruikersprofiel in de basisinstellingen en uw geschat VO2 max. om uw FTP te schatten. De watch detecteert op basis van de hartslag- en vermogensmeter automatisch uw FTP tijdens fietsen bij een constante, hoge intensiteit.

- 1 Druk op **UP** of **DOWN** om de prestatie-glance weer te geven.
- 2 Druk op **GPS** om de glance-details te bekijken.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om uw geschatte FTP-waarde weer te geven.

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

Raadpleeg de appendix ([FTP-waarden, pagina 107](#)) voor meer informatie.

**OPMERKING:** Als een prestatie melding een nieuwe FTP meldt, kunt u Accepteer selecteren om de nieuwe FTP op te slaan of Weiger om uw huidige FTP te behouden.

## Een FTP-test uitvoeren

Voordat u een test kunt doen om uw Functional Threshold Power (FTP) te bepalen, moet u een hartslagmeter om de borst en een vermogensmeter met uw toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 61](#)) en moet u uw geschat VO2 max. verkrijgen ([Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 43](#)).

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

- 1 Selecteer op de wijzerplaat **GPS**.
- 2 Selecteer een fietsactiviteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > FTP-test**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.  
Zodra u aan de rit begint, geeft het toestel de duur van elke stap, het doel en de huidige vermogensgegevens weer. Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.
- 6 Na de begeleide test doorloopt u de cooldown, stopt u de timer en slaat u de activiteit op.  
Uw FTP-waarde wordt weergegeven als een waarde gemeten in watt per kilogram, uw geleverde vermogen in watt en een positie op de kleurenbalk.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Accepteer** om de nieuwe FTP-waarde op te slaan.
  - Selecteer **Weiger** om uw huidige FTP-waarde te behouden.

## Lactaadrempel

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

Als u de waarde voor uw lactaadrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen ([Uw hartslagzones instellen, pagina 70](#)). U kunt de functie Automatische detectie inschakelen om uw lactaadrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

## Een begeleide test uitvoeren om uw lactaatsdrempel te bepalen

Voor deze functie is een Garmin hartslagmeter met borstband vereist. Voordat u de begeleide test kunt uitvoeren, moet u een hartslagmeter omdoen en deze koppelen met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 61](#)).

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

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

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

## Trainingsstatus

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

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

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

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

**VO2 max.:** VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)). Uw watch geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte ([Hartslag- en hoogteacclimatisatie, pagina 47](#)).

**Trainingsbelasting:** Trainingsbelasting is het totaal van uw extra zuurstofverbruik na een inspanning (Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)) in de afgelopen 7 dagen. EPOC is een schatting van de hoeveelheid energie die uw lichaam nog heeft om te herstellen na een inspanning ([Trainingsbelasting, pagina 48](#)).

**Focus trainingsbelasting:** Uw watch analyseert en verdeelt uw trainingsbelasting in verschillende categorieën op basis van de intensiteit en structuur van elke vastgelegde activiteit. De focus trainingsbelasting omvat de totale verzamelde belasting per categorie en de focus van de training. Uw watch geeft uw belastingverdeling over de afgelopen 4 weken weer ([Focus trainingsbelasting, pagina 48](#)).

**Hersteltijd:** De hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining ([Hersteltijd, pagina 49](#)).

## Trainingsstatusniveaus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus

De trainingsstatus is afhankelijk van de bijgewerkte beoordelingen van uw fitnessniveau, met minimaal twee VO2 max. metingen per week. Uw VO2 max. schatting wordt bijgewerkt na krachtige outdoor hardloop- of fietssessies waarin uw hartslag ten minste 70% van uw maximale hartslag heeft bereikt gedurende enkele minuten. Indoor hardloopactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27](#)).

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste twee keer per week buiten hardlopen of fietsen met een vermogensmeter, waarbij u een hartslag hoger dan 70% van uw maximale hartslag bereikt gedurende ten minste 10 minuten.  
Als u het toestel een week lang hebt gebruikt, moet u kunnen beschikken over uw trainingsstatus.
- Registreer al uw fitnessactiviteiten op dit toestel of schakel de Physio TrueUp functie in, waarmee uw toestel meer over uw prestaties kan leren ([Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 82](#)).

## Hartslag- en hoogteacclimatisatie

Omgevingsfactoren zoals hoge temperaturen en hoogte zijn van invloed op uw training en prestaties. Hoogtetraining kan bijvoorbeeld een positief effect hebben op uw conditie, maar op grote hoogtes kan uw VO2 max tijdelijk dalen. Uw Instinct 2 watch geeft meldingen en correcties van uw geschatte VO2 max. en trainingsstatus weer wanneer de temperatuur hoger is dan 22 °C (72 °F) en wanneer u zich op een hoogte boven 800 m (2625 ft.) bevindt. U kunt uw warmte- en hoogteacclimatisatie bijhouden in de Training status glance.

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

## Trainingsbelasting

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

### Focus trainingsbelasting

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobe en anaerobe conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde Training Effect toe. Training Effect wordt berekend op basis van de gegevens in uw gebruikersprofiel en trainingsgeschiedenis, uw hartslag, en de duur en intensiteit van de activiteit. Er zijn zeven verschillende Training Effect labels om het belangrijkste voordeel van uw activiteit te beschrijven. Elk label is voorzien van een kleurcode en komt overeen met uw trainingsbelastingfocus (*Focus trainingsbelasting, pagina 48*). Elke feedbackzin, bijvoorbeeld "Grote impact op VO2 Max.", bevat een bijbehorende beschrijving in uw Garmin Connect activiteitgegevens.

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

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

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

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

Training Effect technologie wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd. Ga voor meer informatie naar [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Hersteltijd

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

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

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

## Herstelhartslag

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

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

## Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten

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

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















- 1 Als u uw trainingsstatus wilt pauzeren, selecteert u een optie:
  - Houd in het overzicht Training Status **MENU** ingedrukt en selecteer **Opties > Onderbreek Trainingsstatus**.
  - Selecteer in uw Garmin Connect instellingen **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus > ⋮ > Onderbreek Trainingsstatus**.
- 2 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.
- 3 Als u uw trainingsstatus wilt hervatten, selecteert u een optie:
  - Houd in het overzicht Training Status **MENU**, ingedrukt en selecteer **Opties > Trainingsstatus hervatten**.
  - Selecteer in uw Garmin Connect instellingen **Prestatiestatistieken > Trainingsstatus > ⋮ > Trainingsstatus hervatten**.
- 4 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.

## Bediening

Via het bedieningsmenu hebt u snel toegang tot watchfuncties en -opties. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 52*). Houd **CTRL** ingedrukt in een scherm.



Pictogram	Naam	Beschrijving
	Alarmen	Selecteer om een alarm toe te voegen of te bewerken ( <i>Een alarm instellen, pagina 4</i> ).
	Hoogtemeter	Selecteer om het hoogtemeterscherm te openen.
	Andere tijdzones	Selecteer deze optie om de huidige tijd in extra tijdzones weer te geven ( <i>Andere tijdzones toevoegen, pagina 5</i> ).
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden ( <i>Hulp vragen, pagina 73</i> ).
	Barometer	Selecteer om het barometerscherm te openen.
	Batterijspaarstand	Selecteer om de batterijspaarstand in of uit te schakelen ( <i>De batterijspaarstand aanpassen, pagina 79</i> ).
	Helderheid	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen ( <i>De schermverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 82</i> ).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen ( <i>Hartslaggegevens verzenden, pagina 56</i> ).
	Kompas	Selecteer om het kompas te openen.
	Niet storen	Selecteer deze optie om de modus Niet storen in of uit te schakelen om het scherm te dimmen en waarschuwingen en meldingen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u naar een film kijkt.
	Vind mijn telefoon	Selecteer deze optie om een geluidssignaal af te spelen op uw gekoppelde telefoon als deze binnen Bluetooth bereik is. De Bluetooth signaalsterkte wordt weergegeven op het Instinct watchscherm en neemt toe naarmate u dichterbij uw smartphone komt.
	Zaklamp	Selecteer om het scherm in te schakelen en uw watch als zaklamp te gebruiken.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Vergrendel knoppen	Selecteer om de knoppen te vergrendelen om onbedoeld indrukken te voorkomen.
	Maanfase	Selecteer om de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer te geven, gebaseerd op uw GPS-positie.
	Muziekregelaars	Selecteer om het afspelen van muziek op uw telefoon te bedienen.
	Nachtweergave	Selecteer deze optie om de intensiteit van de schermverlichting te verminderen voor compatibiliteit met een nachtbril en om de polshartslagmeter uit te schakelen. <b>OPMERKING:</b> Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.
	Telefoon	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde telefoon in of uit te schakelen.
	Schakel uit	Selecteer om de watch uit te schakelen.
	Locatie opslaan	Selecteer om uw huidige locatie op te slaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren.
	Stel tijd in met GPS	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw telefoon of via satellieten.
	Stealth-modus	Selecteer deze optie om de stealth-modus in of uit te schakelen om draadloze communicatie uit te schakelen en te voorkomen dat uw GPS-positie wordt opgeslagen en gedeeld. <b>OPMERKING:</b> Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.
	Stopwatch	Selecteer om de stopwatch te starten ( <a href="#">De stopwatch gebruiken, pagina 5</a> ).
	ZON OP & ZON ONDER	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Synchroniseren	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde telefoon.
	Timers	Selecteer om een afteltimer in te stellen ( <a href="#">De afteltimer instellen, pagina 4</a> ).
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch ( <a href="#">Garmin Pay, pagina 53</a> ).









## Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Bediening, pagina 51](#)).

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

## Bediening voor afspelen van muziek

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

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



## Garmin Pay

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

**OPMERKING:** Deze functie is niet op alle productmodellen beschikbaar.

### Uw Garmin Pay portemonnee instellen

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

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

## Een aankoop betalen via uw horloge

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

U kunt met uw horloge aankopen betalen in een deelnemende winkel.

1 Houd **CTRL** ingedrukt.

2 Selecteer .

3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

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

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.

4 Als u meerdere kaarten hebt toegevoegd aan uw Garmin Pay portemonnee, selecteert u **DOWN** om een andere kaart te gebruiken (optioneel).

5 Houd uw horloge binnen 60 seconden bij de lezer, met het scherm in de richting van de lezer.

Het horloge trilt en u ziet een vinkje op het scherm wanneer de communicatie met de lezer is voltooid.

6 Volg de instructies op de kaartlezer, indien nodig, om de transactie te voltooien.

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

## Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

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

1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .

2 Selecteer **Garmin Pay** >  > **Voeg kaart toe**.



3 Volg de instructies op het scherm.

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

## Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.

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

1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .

2 Selecteer **Garmin Pay**.

3 Selecteer een kaart.

4 Selecteer een optie:

- Selecteer **Blokkeer kaart** om de kaart tijdelijk op te schorten of de opschorting op te heffen.

De kaart moet actief zijn om aankopen te kunnen doen met uw Instinct 2 watch.

- Selecteer  om de kaart te verwijderen.

## Uw Garmin Pay pincode wijzigen

U dient uw huidige pincode te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw wachtwoord bent vergeten, moet u de Garmin Pay functie voor uw Instinct 2 watch opnieuw instellen, een nieuwe pincode maken en uw kaartgegevens opnieuw invoeren.

1 Selecteer op de pagina Instinct 2 toestel in de Garmin Connect app de opties **Garmin Pay** > **Wijzig pincode**.

2 Volg de instructies op het scherm.

De volgende keer dat u met uw Instinct 2 watch betaalt, moet u de nieuwe pincode invoeren.

# Sensoren en accessoires

De Instinct 2 watch heeft verschillende interne sensoren en u kunt extra draadloze sensoren koppelen voor uw activiteiten.

## Polshartslag

Uw watch heeft een polshartslagmeter en u kunt uw hartslaggegevens in een hartslag-glance bekijken ([De glancelijst weergeven, pagina 41](#)).

De watch is ook compatibel met borsthartslagmeters. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn zodra u een activiteit start, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

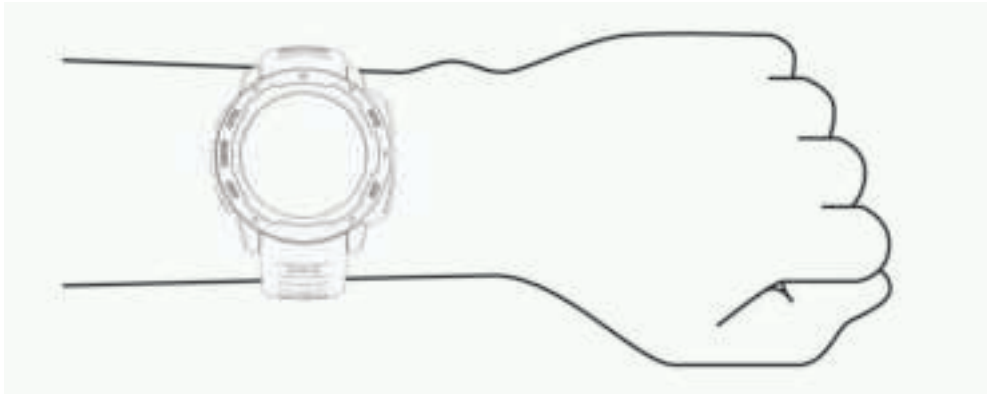
## De watch dragen

### ⚠ VOORZICHTIG

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

- Draag de watch om uw pols, boven uw polsgewricht.

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




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

- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 55](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 57](#) voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

## Instellingen polshartslagmeter

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Polshartslag**.

**Status:** Hiermee schakelt u de polshartslagmeter in of uit. De standaardwaarde is Automatisch, waarbij automatisch de polshartslagmeter wordt gebruikt, tenzij u een externe hartslagmeter koppelt.

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

**Tijdens zwemmen:** Hiermee schakelt u de polshartslagmeter in of uit tijdens zwemactiviteiten.

**Abnormale-hartslagwaarschuwingen:** Hiermee kunt u de watch instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt ([Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 56](#)).

**Deel hartslag:** Hiermee kunt u uw hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel verzenden ([Hartslaggegevens verzenden, pagina 56](#)).

### Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

#### **VOORZICHTIG**

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

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Polshartslag > Abnormale-hartslagwaarschuwingen**.
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
- 4 Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.

Telkens wanneer uw hartslag boven of onder de drempelwaarde komt, verschijnt er een bericht en trilt de watch.

### Hartslaggegevens verzenden

U kunt uw hartslaggegevens vanaf uw watch verzenden en deze op gekoppelde toestellen bekijken. Het verzenden van hartslaggegevens verkort de levensduur van batterij.

**TIP:** U kunt de activiteitinstellingen aanpassen zodat uw hartslaggegevens automatisch worden verzonden wanneer u een activiteit start ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27](#)). U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge® toestel tijdens het fietsen.

- 1 Selecteer een optie:
  - Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Polshartslag > Deel hartslag**.
  - Houd **CTRL** ingedrukt om het bedieningsmenu te openen en selecteer .

**OPMERKING:** U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 52](#)).
- 2 Selecteer **GPS**.

De watch begint met het verzenden van uw hartslaggegevens.
- 3 Koppel uw watch met uw compatibele toestel.

**OPMERKING:** De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.
- 4 Druk op **GPS** om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.



## Pulse Ox meter

De Instinct 2 watch beschikt over een pulse oxymeter op de pols om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u weet wat uw zuurstofsaturatie is, kan dit waardevol zijn om uw algehele gezondheid te begrijpen en u te helpen bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan de hoogte. De watch meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te meten hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt SpO<sub>2</sub> genoemd.

Op de watch verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een SpO<sub>2</sub>-percentage. Op uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw pulse-oxymeterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen. (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 57*). Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Pulse Ox metingen verkrijgen

U kunt op elk gewenst moment handmatig een Pulse Ox meting starten door de Pulse Ox meterglance te bekijken. De glance toont het meest recente percentage zuurstofsaturatie in uw bloed.

- 1 Druk terwijl u zit of inactief bent op **UP** of **DOWN** om de Pulse Ox meterglance weer te geven.
- 2 Wacht tot de watch begint met de Pulse Ox aflezing.
- 3 Beweeg niet gedurende maximaal 30 seconden.

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

## Modus van de Puls Ox meter instellen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Pulseoxymeter > Pulse Ox modus**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u automatische metingen wilt uitschakelen, selecteert u **Handmatige controle**.
  - Als u continue metingen wilt inschakelen terwijl u slaapt, selecteert u **In slaapstand**.  
**OPMERKING:** Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO<sub>2</sub>-meting tijdens de slaaptijd veroorzaken.
  - Als u metingen wilt inschakelen terwijl u overdag niet actief bent, selecteert u **Gehele dag**.  
**OPMERKING:** Het inschakelen van de modus **Gehele dag** verkort de levensduur van de batterij.

## Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

## Kompas

De watch is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert. U kunt de kompasinstellingen handmatig wijzigen (*Kompasinstellingen, pagina 58*). Als u de kompasinstellingen snel wilt openen, drukt u op GPS in de kompas-glance.

## Kompasinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Kompas**.

**Kalibreer:** Hiermee kunt u de kompassensor handmatig kalibreren (*Het kompas handmatig kalibreren, pagina 58*).

**Scherm:** Hiermee stelt u de koersweergave op het kompas in letters, graden of milliradialen in.

**Noordreferentie:** Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in (*De noordreferentie instellen, pagina 58*).

**Modus:** Hiermee stelt u in dat het kompas alleen elektronische sensorgegevens (Aan), een combinatie van GPS en elektronische sensorgegevens bij verplaatsing (Automatisch) of alleen GPS-gegevens gebruikt (Uit).

### Het kompas handmatig kalibreren

#### LET OP

Kalibreer het elektronische kompas buiten. Zorg dat u zich niet in de buurt bevindt van objecten die invloed uitoefenen op magnetische velden, zoals voertuigen, gebouwen of elektriciteitskabels.

Uw watch is al gekalibreerd in de fabriek en maakt standaard gebruik van automatische kalibratie. Als uw kompas niet goed werkt, bijvoorbeeld nadat u lange afstanden hebt afgelegd of na extreme temperatuurveranderingen, kunt u het handmatig kalibreren.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Kompas > Kalibreer > Start**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.  
**TIP:** Maak een kleine 8-beweging met uw pols tot een bericht wordt weergegeven.

### De noordreferentie instellen

U kunt de koersreferentie instellen die wordt gebruikt voor het berekenen van de voorliggende koers.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensors en accessoires > Kompas > Noordreferentie**
- 3 Selecteer een optie:
  - U kunt het geografische noorden instellen als koersreferentie door **Waar** te selecteren.
  - U kunt automatisch de magnetische afwijking instellen voor uw locatie door **Magnetisch** te selecteren.
  - U kunt het noorden van het grid (000°) instellen als koersreferentie door **Grid** te selecteren.
  - U kunt de magnetische afwijking handmatig instellen door **Gebruiker** te selecteren, de magnetische afwijking in te voeren en **OK** te selecteren.

## Hoogtemeter en barometer

De watch is uitgerust met een ingebouwde hoogtemeter en barometer. De watch verzamelt voortdurend hoogte- en luchtdrukgegevens, ook in de energiezuinige modus. Op de hoogtemeter wordt uw geschatte hoogte weergegeven op basis van luchtdrukverschillen. Op de barometer worden gegevens over omgevingsluchtdruk weergegeven op basis van de vaste hoogte waarop de hoogtemeter voor het laatst is gekalibreerd (*Hoogtemeterinstellingen, pagina 59*). U kunt op **GPS** drukken in de hoogtemeter- of barometer-glances om de hoogtemeter- of barometerinstellingen snel te openen.

## Hoogtemeterinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Hoogtemeter**.

**Kalibreer:** Hiermee kunt u de sensor van de hoogtemeter handmatig kalibreren.

**Automatisch kalibreren:** Hiermee voert de hoogtemeter automatisch een kalibratie uit telkens wanneer u satellietssystemen gebruikt.

**Sensormodus:** Hiermee stelt u de modus voor de sensor in. Met de optie Automatisch gebruikt u zowel de hoogtemeter als de barometer, afhankelijk van uw beweging. U kunt de optie Alleen hoogtemeter gebruiken wanneer er tijdens uw activiteit sprake is van hoogteverschillen, of de optie Alleen barometer wanneer er geen sprake is van hoogteverschillen.

**Hoogte:** Hiermee stelt u de maateenheden voor hoogte in.

### De barometrische hoogtemeter kalibreren

Uw watch is al gekalibreerd in de fabriek. Standaard wordt automatische kalibratie op het GPS-beginpunt gebruikt. U kunt de barometrische hoogtemeter handmatig kalibreren als u de juiste hoogte kent.

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Sensors en accessoires > Hoogtemeter**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Automatisch kalibreren** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt en selecteer een optie.
- Selecteer **Kalibreer > Voer handmatig in** als u de huidige hoogte handmatig wilt invoeren.
- Selecteer **Kalibreer > Gebruik DEM** om de huidige hoogte van het digitale hoogtemodel in te voeren.  
**OPMERKING:** Voor sommige toestellen is een telefoonverbinding vereist om DEM te kunnen gebruiken voor kalibratie.
- Selecteer **Kalibreer > Gebruik GPS** om de huidige hoogte vanaf uw GPS-beginpunt in te voeren.

## Barometerinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Barometer**.

**Kalibreer:** Hiermee kunt u de sensor van de barometer handmatig kalibreren.

**Grafiek:** Hiermee stelt u de tijdschaal in voor de grafiek in de barometer-glance.

**Stormwaarschuwing:** Hiermee stelt u in bij welke barometerdrukwijziging een stormwaarschuwing wordt gegeven.

**Sensormodus:** Hiermee stelt u de modus voor de sensor in. Met de optie Automatisch gebruikt u zowel de hoogtemeter als de barometer, afhankelijk van uw beweging. U kunt de optie Alleen hoogtemeter gebruiken wanneer er tijdens uw activiteit sprake is van hoogteverschillen, of de optie Alleen barometer wanneer er geen sprake is van hoogteverschillen.

**Druk:** Hiermee stelt u in hoe de watch drukgegevens weergeeft.

### De barometer kalibreren

Uw watch is al gekalibreerd in de fabriek. Standaard wordt automatische kalibratie op het GPS-beginpunt gebruikt. U kunt de barometer handmatig kalibreren als de juiste hoogte of de druk op zeeniveau u bekend is.

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Sensors en accessoires > Barometer > Kalibreer**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Voer handmatig in** als u de huidige hoogte en druk op zeeniveau (optioneel) wilt invoeren.
- Selecteer **Gebruik DEM** als u automatisch wilt kalibreren op het Digital Elevation Model.  
**OPMERKING:** Voor sommige watches is een telefoonverbinding vereist om DEM te kunnen gebruiken voor kalibratie.
- Selecteer **Gebruik GPS** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt.

## Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze ANT+ of Bluetooth sensoren (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 61*). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 25*). Als bij uw watch een sensor is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

Voor informatie over compatibiliteit van een bepaalde Garmin sensor, aanschaf of het raadplegen van de gebruikershandleiding, gaat u naar [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) voor de desbetreffende sensor.

Sensortype	Beschrijving
Clubsensoren	U kunt Approach CT10 golfclubsensoren gebruiken om uw golfshots, waaronder locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen.
DogTrack	Hiermee kunt u gegevens ontvangen van een compatibel handheld toestel voor het volgen van honden.
Extra scherm	U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw Instinct watch op een compatibel Edge toestel weer te geven tijdens een rit of triatlon.
Externe hartslagmeter	U kunt een externe hartslagmeter, zoals de HRM-Pro™ of HRM-Dual™, gebruiken en hartslaggegevens bekijken tijdens uw activiteiten.
Voetsensor	Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van de GPS een voetsensor gebruiken om tempo en afstand vast te leggen.
inReach	Met de inReach afstandsbedieningsfunctie kunt u uw inReach toestel bedienen via uw Instinct watch ( <i>De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 62</i> ).
Vermogen	U kunt een vermogensmeter, zoals Rally™ en Vector™, gebruiken om uw vermogensgegevens op uw watch weer te geven. U kunt uw vermogenszones aanpassen aan uw doelen en capaciteiten ( <i>Uw vermogenszones instellen, pagina 71</i> ) of u kunt bereikwaarschuwingen gebruiken om een melding te ontvangen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt ( <i>Een waarschuwing instellen, pagina 30</i> ).
RD-sensor	U kunt een Running Dynamics Pod gebruiken om hardlooptdynamiekgegevens op te nemen en deze op uw watch weer te geven ( <i>Hardlooptdynamiek, pagina 61</i> ).
Smart Trainer	U kunt uw watch met een slimme indoorfietstrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, rit of workout volgt..
Snelheid/cadans	U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw fiets bevestigen en de gegevens tijdens uw rit bekijken. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor ( <i>Wielmaat en omvang, pagina 108</i> ).
Tempe	U kunt de tempe™ temperatuursensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht, zodat de sensor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens biedt.
VIRB	Met de VIRB afstandsbedieningsfunctie kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen via uw watch ( <i>VIRB afstandsbediening, pagina 62</i> ).
Laserlocaties van de XERO	U kunt laserlocatiegegevens van een Xero toestel bekijken en delen ( <i>Xero laserlocatie-instellingen, pagina 64</i> ).

## De draadloze sensoren koppelen

Wanneer u voor de eerste keer een draadloze sensor via ANT+ of Bluetooth technologie met uw watch wilt verbinden, moet u de watch en de sensor eerst koppelen. Als de sensor is voorzien van zowel ANT+ als Bluetooth technologie, raadt Garmin u aan te koppelen met behulp van ANT+ technologie. Nadat de koppeling is voltooid, maakt de watch automatisch een verbinding met de sensor wanneer u een activiteit start en de sensor actief is en zich binnen bereik bevindt.

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

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld. U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 25](#)).

## Hardlooptdynamiek

U kunt uw compatibele Instinct 2 toestel gekoppeld met het HRM-Pro accessoire of ander accessoire voor hardlooptdynamica gebruiken voor real-time feedback over uw hardlooptvorm.

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

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

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

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

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

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

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

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


## Trainen met hardlooptdynamiek

Voordat u uw hardlooptdynamiek kunt bekijken, moet u een accessoire met hardlooptdynamiek, bijvoorbeeld het HRM-Pro accessoire, omdoen en koppelen met uw toestel (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 61*).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen > Voeg nieuw toe**.
- 6 Selecteer een scherm met hardlooptdynamiekgegevens.  
**OPMERKING:** De hardlooptdynamiekschermen zijn niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 7 Ga hardlopen (*Een activiteit starten, pagina 8*).
- 8 Selecteer **UP** of **DOWN** om uw gegevens te bekijken op een hardlooptdynamiekscherm.

## Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens

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

- Zorg ervoor dat u een accessoire voor hardlooptdynamiek, zoals het HRM-Pro accessoire, hebt. Accessoires met hardlooptdynamiek herkent u aan  voorop de module.
- Koppel het accessoire voor hardlooptdynamiek nogmaals met uw Instinct toestel volgens de instructies.
- Als u het HRM-Pro accessoire gebruikt, koppelt u het met uw Instinct toestel via ANT+ technologie in plaats van Bluetooth technologie.
- Als de hardlooptdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.  
**OPMERKING:** De grondcontacttijd en balans worden alleen weergegeven tijdens het hardlopen. Deze worden niet berekend als u wandelt.

## inReach afstandsbediening

Met de inReach afstandsbediening kunt u uw inReach toestel bedienen met behulp van uw Instinct toestel. Ga naar [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) om een compatibel inReach toestel aan te schaffen.

### De inReach afstandsbediening gebruiken

Voordat u de inReach afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de inReach glance toevoegen aan de glancelijst (*De glancelijst aanpassen, pagina 41*).

- 1 Schakel het inReach toestel in.
- 2 Druk op de wijzerplaat van uw Instinct watch op **UP** of **DOWN** om de inReach glance weer te geven.
- 3 Druk op **GPS** om uw inReach toestel te zoeken.
- 4 Druk op **GPS** om uw inReach toestel te koppelen.
- 5 Druk op **GPS** en selecteer een optie:
  - Als u een SOS-bericht wilt verzenden, selecteert u **SOS starten**.  
**OPMERKING:** U dient de SOS-functie alleen te gebruiken in een werkelijke noodsituatie.
  - Als u een sms-bericht wilt verzenden, selecteert u **Berichten > Nieuw bericht**, selecteert u de contactpersonen en voert u de berichttekst in of selecteert u een snelbericht.
  - Als u een vooraf ingesteld bericht wilt verzenden, selecteert u **Verzend voorinstelling** en selecteert u een bericht in de lijst.
  - Als u de timer en de afgelegde afstand tijdens een activiteit wilt weergeven, selecteert u **Volgen**.

## VIRB afstandsbediening

Met de VIRB afstandsbediening kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen met uw toestel.

## Een VIRB actiecamera bedienen

Voordat u de VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *gebruikershandleiding van de VIRB serie* voor meer informatie.

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw Instinct watch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 61*).  
De VIRB glance wordt automatisch toegevoegd aan de glancelijst.
- 3 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om de VIRB glance weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname te starten.  
De opnametijd wordt weergegeven op het Instinct scherm.
  - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
  - Druk op **GPS** om een video-opname te stoppen.
  - Selecteer **Maak foto** om een foto te maken.
  - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
  - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
  - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.
  - Selecteer **Instellingen** om de video- en foto-instellingen te wijzigen.

## Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit

Voordat u de VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *gebruikershandleiding van de VIRB serie* voor meer informatie.

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw Instinct smartwatch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 61*).  
Wanneer de camera is gekoppeld, wordt er automatisch een VIRB gegevensscherm toegevoegd aan de activiteiten.
- 3 Druk tijdens een activiteit op **UP** of **DOWN** om het VIRB gegevensscherm weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Houd **MENU** ingedrukt.
- 6 Selecteer **VIRB**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Als u de camera wilt bedienen met de activiteitstimer, selecteert u **Instellingen > Opnamemodus > Timer start/stop**.  
**OPMERKING:** De video-opname start en stopt automatisch wanneer u een activiteit start of stopt.
  - Selecteer **Instellingen > Opnamemodus > Handmatig** als u de camera wilt bedienen met de menuopties.
  - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname handmatig te starten.  
De opnametijd wordt weergegeven op het Instinct scherm.
  - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
  - Druk op **GPS** om een video-opname handmatig te stoppen.
  - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
  - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
  - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.

## Xero laserlocatie-instellingen

Voordat u de laserlocatie-instellingen kunt aanpassen, moet u een compatibel Xero toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 61](#)).

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensors en accessoires > Laserlocaties van de XERO > Laserlocaties**.

**Tijdens activiteit:** Hiermee kunt u informatie over de laserlocatie-informatie van een compatibel, gekoppeld Xero toestel weergeven tijdens een activiteit.

**Deelmodus:** Hiermee kunt u laserlocatie-informatie openbaar delen of privé uitzenden.

## Kaart

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

- Kaartnavigatie ([Schuiven en zoomen op de kaart, pagina 64](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 64](#))

## Schuiven en zoomen op de kaart

- 1 Selecteer tijdens het navigeren **UP** of **DOWN** om de kaart te bekijken.
- 2 Houd **MENU** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Pan/Zoom**.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **GPS** om te schakelen tussen naar boven en naar beneden schuiven, naar links en naar rechts schuiven, of zoomen.
  - Selecteer **UP** en **DOWN** om op de kaart te schuiven of te zoomen.
  - Selecteer **BACK** om af te sluiten.

## Kaartinstellingen

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

**OPMERKING:** Indien nodig kunt u de kaartinstellingen voor specifieke activiteiten aanpassen in plaats van de systeeminstellingen te gebruiken.

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Kaart**.

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

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

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

## Connectiviteitsfuncties voor telefoons

Er zijn connectiviteitsfuncties voor telefoons beschikbaar voor uw Instinct watch wanneer u die koppelt via de Garmin Connect app ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 65](#)).

- App-functies van de Garmin Connect app, de Connect IQ app en meer ([Telefoon-apps en computertoepassingen, pagina 66](#))
- Glances ([Korte blik, pagina 39](#))
- Functies bedieningsmenu ([Bediening, pagina 51](#))
- Veiligheids- en trackingfuncties ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 72](#))
- Interacties met de telefoon, zoals meldingen ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 65](#))




## Uw smartphone koppelen met uw toestel

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

- 1 U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw telefoon installeren en openen.
- 2 Houd uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van uw toestel.
- 3 Druk op **CTRL** om het toestel in te schakelen.

De eerste keer dat u het toestel inschakelt, is de koppelmodus ingeschakeld.

**TIP:** Als u de koppelingsmodus handmatig wilt activeren, kunt u **MENU** ingedrukt houden en **Instellingen > Koppel telefoon** selecteren.

- 4 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
  - Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
  - Als u al een ander toestel met de Garmin Connect app hebt gekoppeld via het  of **•••** menu, selecteert u **Garmin toestellen > Voeg toestel toe** en volgt u de instructies op het scherm.

## Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u het Instinct toestel koppelen met een compatibel mobiel toestel ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 65](#)).

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Telefoon > Smartphone meldingen > Status > Aan**.
- 3 Selecteer **Tijdens activiteit**.
- 4 Selecteer een meldingsvoorkeur.
- 5 Selecteer een geluidsvoorkeur.
- 6 Selecteer **Algemeen gebruik**.
- 7 Selecteer een meldingsvoorkeur.
- 8 Selecteer een geluidsvoorkeur.
- 9 Selecteer **Handtekening** om een handtekening toe te voegen aan uw tekstberichten.

## Meldingen weergeven

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

## Een inkomende oproep ontvangen

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

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u het **Accepteer**.  
**OPMERKING:** Om met beller te praten gebruikt u uw verbonden smartphone.
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u **Weiger**.
- Als u de oproep wilt weigeren en onmiddellijk daarna wilt antwoorden via een SMS-bericht, selecteert u **Antwoord**, en selecteert u vervolgens een bericht uit de lijst.

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar als uw watch is verbonden met een Android™ telefoon die gebruikmaakt van Bluetooth technologie.

## Een sms-bericht beantwoorden

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar voor Android telefoons.

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

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

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

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

## Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Instinct 2 watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele telefoon.


Selecteer een optie:

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

## De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen

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

**OPMERKING:** U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 52*).

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

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

## Smartphone-verbindingswaarschuwingen in- en uitschakelen

U kunt instellen dat het Instinct 2 toestel u waarschuwt wanneer uw gekoppelde smartphone een verbinding maakt of deze verbreekt via Bluetooth technologie.

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

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

## Telefoon-apps en computertoepassingen

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

## Garmin Connect

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

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

**Uw gegevens analyseren:** U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hoogte, hartslag, verbrande calorieën, cadans, hardloopynamica, een bovenaanzicht van de kaart, tempo- en snelheidsgrafieken, en instelbare rapporten.

**OPMERKING:** Voor sommige gegevens hebt u een optioneel accessoire nodig, zoals een hartslagmeter.



**Uw training plannen:** U kunt een fitnessdoelstelling kiezen en een van de dagelijkse trainingsplannen laden.

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

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

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

### De Garmin Connect app gebruiken

Nadat u uw watch met uw telefoon hebt gekoppeld (*Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 65*), kunt u de Garmin Connect app gebruiken om al uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account.

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

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

## De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele telefoon (*Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 65*).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app (*De Garmin Connect app gebruiken, pagina 67*).

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

## Garmin Connect op uw computer gebruiken

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

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

## De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u software op uw watch kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw watch toevoegen (*Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 68*).

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

## Connect IQ functies

U kunt aan uw watch Connect IQ functies toevoegen van Garmin en andere leveranciers via de Connect IQ app. U kunt uw toestel aanpassen met watch faces, gegevensvelden, widgets en toestelapps.

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

**Data Fields:** Hiermee kunt u nieuwe gegevensvelden downloaden die sensoren, activiteiten en historische gegevens op andere manieren presenteren. U kunt Connect IQ gegevensvelden toevoegen aan ingebouwde functies en pagina's.

**Widgets:** Hiermee kunt u direct informatie bekijken, zoals sensorgegevens en meldingen.

**Device Apps:** Voeg interactieve functies toe aan uw horloge, zoals nieuwe soorten buiten- en fitnessactiviteiten.

## Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Instinct 2 watch koppelen met uw telefoon (*Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 65*).

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

## Connect IQ functies downloaden via uw computer

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

## Garmin Explore™

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

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

## Garmin Golf™ app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw compatibele Garmin toestel uploaden om gedetailleerde statistische gegevens en slaganalysen weer te geven. Golfers kunnen wedstrijden spelen op verschillende banen met behulp van de Garmin Golf app. Iedereen kan elke week meedoen aan de klassementen van meer dan 42.000 banen. U kunt een toernooi maken en spelers uitnodigen om mee te doen.

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

# Gebruikersprofiel

U kunt uw gebruikersprofiel bijwerken op uw watch of in de Garmin Connect app.

## Uw gebruikersprofiel instellen

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

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

## 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.

## 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 71*) 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.

## Uw hartslagzones instellen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.  
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw maximumhartslag tijdens een activiteit automatisch op te nemen.
- 4 Selecteer **LDHS > Voer handmatig in** en voer uw lactaatrempelhartslag in.  
U kunt een begeleide test uitvoeren om uw lactaatrempel in te schatten ([Lactaatrempel, pagina 45](#)). U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw lactaatrempel tijdens een activiteit automatisch op te nemen.
- 5 Selecteer **Rust HS** en geef uw hartslag in rust op.  
U kunt de gemiddelde hartslag in rust op basis van uw toestel gebruiken, of u kunt een aangepaste hartslag in rust instellen.
- 6 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **BPM** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
  - Selecteer **% Max. HS** om de zones als een percentage van uw maximale hartslag weer te geven en te wijzigen.
  - Selecteer **%HSR** om de zones als een percentage van uw hartslagreserve weer te geven en te wijzigen (maximale hartslag min hartslag in rust).
  - Selecteer **%LDHS** om de zones als een percentage van uw lactaatrempelhartslag weer te geven en te wijzigen.
- 8 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 9 Selecteer **Sporhartslag** en selecteer een sportprofiel om een afzonderlijke hartslagzone in te stellen (optioneel).
- 10 Herhaal stap om sporthartslagzones toe te voegen (optioneel).

## Uw hartslagzones laten instellen door het toestel

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

- Controleer of uw gebruikersprofielinstellingen correct zijn ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 69](#)).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Probeer een aantal van de hartslagtrainingsplannen die beschikbaar zijn in uw Garmin Connect account.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect account.

## Berekeningen van hartslagzones

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

## Uw vermogenszones instellen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Vermogenszones**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Op basis van**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
  - Selecteer **% FTP** om de zones als een percentage van uw FTP-waarde (Functional Threshold Power) weer te geven en te wijzigen.
- 6 Selecteer **Autodetectie FTP** om uw FTP automatisch te detecteren tijdens een activiteit.
- 7 Selecteer **FTP** en voer uw FTP-waarde in.
- 8 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 9 Selecteer zo nodig **Minimum** en voer een minimale vermogenswaarde in.

# Veiligheids- en trackingfuncties

## ⚠ VOORZICHTIG

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

De Instinct 2 watch beschikt over veiligheids- en trackingfuncties die moeten worden ingesteld met de Garmin Connect app.

## LET OP

Als u deze functies wilt gebruiken, moet de Instinct 2 watch verbonden zijn met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

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

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

**Ongevaldetectie:** Wanneer de Instinct 2 watch een incident detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt het toestel een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

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



## Contacten voor noodgevallen toevoegen

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

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

## Contactpersonen toevoegen

U kunt maximaal 50 contactpersonen toevoegen aan de Garmin Connect app. E-mailadressen van contactpersonen kunnen worden gebruikt bij de LiveTrack functie. Drie van deze contactpersonen kunnen worden gebruikt als contacten voor noodgevallen ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 72](#)).

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

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw Instinct 2 toestel ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 67](#)).

## Ongevaldetectie in- en uitschakelen

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Veiligheid > Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een GPS-activiteit.

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

Als uw Instinct 2 watch een ongeval detecteert en als uw telefoon is gekoppeld, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locatie naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden. U hebt 15 seconden om het bericht te annuleren.



## Hulp vragen

Voordat u hulp kunt aanvragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 72](#)).

1 Houd **CTRL** ingedrukt.

2 Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren.

Het aftelscherm wordt weergegeven.

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

## Instellingen gezondheid en welzijn

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Gezondheid en welzijn**.

**Hartslag:** Hiermee kunt u de instellingen voor de hartslagmonitor aanpassen ([Instellingen polshartslagmeter, pagina 56](#)).

**Pulse Ox modus:** Hiermee kunt u een modus voor de Pulse Ox meter selecteren ([Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 57](#)).

**Bewegingsmelding:** Hiermee schakelt u de functie Bewegingsmelding in of uit ([De bewegingswaarschuwing gebruiken, pagina 73](#)).

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

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

## Automatisch doel

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

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

## De bewegingswaarschuwing gebruiken

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit worden Beweeg! en de rode balk weergegeven. Vervolgens verschijnen extra segmenten in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 81](#)).

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

## Minuten intensieve training

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

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

## Minuten intensieve training opbouwen

Uw Instinct 2 watch berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent de watch het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.

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

## Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

**OPMERKING:** Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*Bediening, pagina 51*).

## Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag het toestel terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar de Garmin Connect site (*De Garmin Connect app gebruiken, pagina 67*).  
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.  
U kunt slaapgegevens van de vorige nacht op uw Instinct 2 toestel bekijken (*Korte blik, pagina 39*).

# Navigatie

## Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken

**TIP:** U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu (*Bediening, pagina 51*).

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Navigeer > Opgeslagen locaties**.
- 3 Selecteer een opgeslagen locatie.
- 4 Selecteer een optie om de locatiegegevens weer te geven of te bewerken.

## Een dubbel grid-locatie opslaan

U kunt uw huidige locatie opslaan met behulp van dubbele gridcoördinaten om later terug te gaan naar dezelfde locatie.

- 1 Houd **GPS** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **GPS**.
- 3 Selecteer indien nodig **DOWN** om locatiegegevens te bewerken.

## Navigeren naar een bestemming

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

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

## Navigeren naar het vertrekpunt van een opgeslagen activiteit

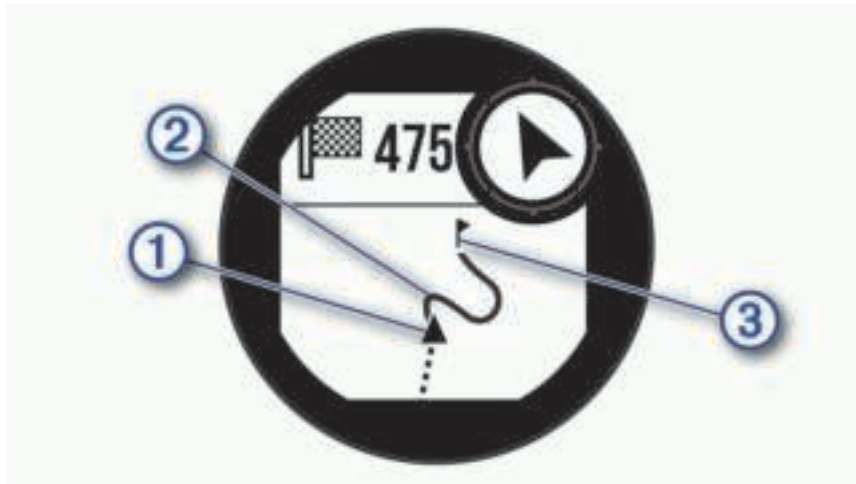
U kunt in een rechte lijn of langs de door u afgelegde route terug navigeren naar het vertrekpunt van uw activiteit. Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Activiteiten**.
- 5 Selecteer een activiteit.
- 6 Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie:
  - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Selecteer **Rechte lijn** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.Op de kaart wordt een lijn weergegeven vanaf uw huidige locatie naar het vertrekpunt van de laatst opgeslagen activiteit.  
**OPMERKING:** U kunt de timer starten om te voorkomen dat het toestel terugkeert naar horlogemodus.
- 7 Druk op **DOWN** om het kompas weer te geven (optioneel).  
De pijl wijst naar het startpunt.

## Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt

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

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



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

## Navigeren met Peil en ga

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

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

## Een Man-overboord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten

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

**TIP:** U kunt de functie voor het ingedrukt houden van de knoppen aanpassen om toegang te krijgen tot de MOB-functie (*De sneltoetsen aanpassen, pagina 82*).

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Laatste MOB**.  
Er wordt navigatie-informatie weergegeven.

## Stoppen met navigeren

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

## Koersen

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

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



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

### Een koers maken en volgen op uw toestel

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

### Een koers maken op Garmin Connect

Voordat u een koers kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect, pagina 67](#)).

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

**OPMERKING:** U kunt deze workout naar uw toestel verzenden ([Een koers naar uw toestel verzenden, pagina 77](#)).

### Een koers naar uw toestel verzenden

U kunt een koers die u met de Garmin Connect app hebt gemaakt, naar uw toestel verzenden ([Een koers maken op Garmin Connect, pagina 77](#)).

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

## Koersgegevens weergeven of bewerken

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

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

## Een waypoint projecteren

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

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

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Projecteer waypoint**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de koers in te stellen.
- 4 Druk op **GPS**.
- 5 Druk op **DOWN** om een meeteenheid te selecteren.
- 6 Druk op **UP** om de afstand in te voeren.
- 7 Druk op **GPS** om op te slaan.

Het geprojecteerde waypoint wordt opgeslagen onder een standaardnaam.

## Navigatie-instellingen

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

### Kaartfuncties aanpassen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Navigatie > Gegevensschermen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Kaart** om de kaart in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om de hoogtegrafiek in of uit te schakelen.
  - Selecteer een scherm dat u wilt toevoegen, verwijderen of aanpassen.

### Koersinstellingen

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


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

**Peiling:** Wijst in de richting van uw bestemming.

**Koers:** Toont uw relatie tot de koerslijn die naar de bestemming leidt.

## Navigatiewaarschuwingen instellen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Afstand tot einddoel** om een waarschuwing in te stellen voor een bepaalde afstand tot uw eindbestemming.
  - Selecteer **Bestemming ETE** om een waarschuwing in te stellen voor een resterende geschatte tijd tot u aankomt op uw eindbestemming.
  - Selecteer **Uit koers** om een waarschuwing in te stellen voor als u van uw koers afraakt.
- 4 Selecteer zo nodig **Status** om de waarschuwing in te schakelen.
- 5 Voer zo nodig een afstand of tijdwaarde in en selecteer .

## Instellingen voor energiebeheer

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Energiebeheer**.

**Batterijspaarstand:** Hiermee kunt u systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de horlogemodus te verlengen ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 79](#)).

**Energiemodi:** Hiermee kunt u systeeminstellingen, activiteitinstellingen en GPS-instellingen aanpassen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen ([Energiemodi aanpassen, pagina 80](#)).

### De batterijspaarstand aanpassen

Met de batterijspaarstand kunt u snel systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de watch modus te verlengen.

U kunt de batterijspaarstand inschakelen via het bedieningsmenu ([Bediening, pagina 51](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer > Batterijspaarstand**.
- 3 Selecteer **Status** om de batterijspaarstand in te schakelen.
- 4 Selecteer **Wijzigen** en selecteer een optie:
  - Selecteer **Wijzerplaat** om een energiezuinige watch face in te schakelen die eenmaal per minuut wordt bijgewerkt.
  - Selecteer **Telefoon** om de verbinding met uw gekoppelde telefoon te verbreken.
  - Selecteer **Polshartslag** om de polshartslagmeter uit te schakelen.
  - Selecteer **Schermerverlichting** om de automatische schermverlichting uit te schakelen.

De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.

- 5 Selecteer **In slaapstand** om de batterijbesparingsfunctie in te schakelen tijdens uw normale slaaptijden.  
**TIP:** U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account.
- 6 Selecteer **Waarschuwing Batterij bijna leeg** om een waarschuwing te ontvangen wanneer de batterij bijna leeg is.

### De vermogensmodus wijzigen

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

- 1 Houd tijdens de activiteit **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiemodus**.
- 3 Selecteer een optie.  
De watch laat zien hoeveel uur de batterij mee zal gaan in de geselecteerde vermogensmodus.

## Energiemodi aanpassen

Uw toestel wordt geleverd met verschillende energiemodi, zodat u snel systeeminstellingen, activiteitinstellingen en GPS-instellingen kunt aanpassen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen. U kunt bestaande energiemodi aanpassen en nieuwe aangepaste energiemodi maken.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer > Energiemodi**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer een energiemodus die u wilt aanpassen.
  - Selecteer **Voeg toe** om een aangepaste energiemodus te maken.
- 4 Voer zo nodig een aangepaste naam in.
- 5 Selecteer een optie om bepaalde energiemodi aan te passen.  
U kunt bijvoorbeeld de GPS-instelling wijzigen of de verbinding met uw gekoppelde telefoon verbreken.  
De smartwatch laat de levensduur van de batterij zien voor elke aangepaste instelling.
- 6 Selecteer indien nodig **OK** om op te slaan en de aangepaste energiemodus te gebruiken.

## Een energiemodus herstellen

U kunt een vooraf geladen energiemodus herstellen naar de standaard fabrieksinstellingen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer > Energiemodi**.
- 3 Selecteer een vooraf geladen energiemodus.
- 4 Selecteer **Herstel > ✓**.



# Systeeminstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Systeem**.

**Taal voor tekst:** Hiermee kunt u de taal van de watch instellen.

**Tijd:** Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen (*Tijdsinstellingen, pagina 81*).

**Scherminverlichting:** Hiermee kunt u scherminstellingen aanpassen (*De scherminverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 82*).

**Geluid en trillen:** Hiermee kunt u de watchgeluiden instellen, zoals knoptonen, waarschuwingen en trillingen.

**Niet storen:** Hiermee kunt u de Niet storen modus inschakelen. U kunt uw voorkeuren voor het scherm, waarschuwingen en polsbewegingen bewerken.

**Sneltoetsen:** Hiermee kunt u snelkoppelingen toewijzen aan knoppen (*De sneltoetsen aanpassen, pagina 82*).

**Automatische vergrendeling:** Hiermee kunt u de knoppen en het aanraakscherm automatisch vergrendelen om te voorkomen dat u per ongeluk op een knop drukt of over het aanraakscherm veegt. Gebruik de optie Tijdens activiteit om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen tijdens een activiteit met tijdmeting. Gebruik de optie Algemeen gebruik om de knoppen en het aanraakscherm te vergrendelen wanneer u geen activiteit met tijdmeting registreert.

**Formaat:** Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals de meeteenheden, het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven, het begin van de week, de geografische positieweergave en datumopties (*De maateenheden wijzigen, pagina 82*).

**Physio TrueUp:** Hiermee kunt u activiteiten en prestatiemetingen van uw andere Garmin toestellen synchroniseren (*Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 82*).

**Prestatie Conditie:** Hiermee kunt u de functie voor prestatieconditie instellen tijdens een activiteit (*Prestatieconditie, pagina 44*).

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

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

**Herstel:** Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen (*Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 90*).

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

**Over:** Hiermee wordt informatie over het toestel, de software, de licentie en de regelgeving weergegeven.

## Tijdsinstellingen

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

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

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

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

**Waarschuwingen:** Hiermee kunt u de waarschuwingen per uur en zonsopkomst- en zonsondergangswaarschuwingen zo instellen dat een bepaald aantal minuten of uren vóór de feitelijke zonsopkomst of zonsondergang een waarschuwingssignaal wordt gegeven (*Waarschuwingen instellen, pagina 6*).

**Synchroniseer met GPS:** Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren met GPS wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen (*De tijd synchroniseren met GPS, pagina 5*).

## De schermverlichtingsinstellingen wijzigen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Schermverlichting**.
- 3 Selecteer **Nachtweergave** om de intensiteit van de schermverlichting te verminderen voor compatibiliteit met een nachtzichtbril (optioneel).
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Tijdens activiteit**.
  - Selecteer **Algemeen gebruik**.
  - Selecteer **In slaapstand**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Knoppen** om de schermverlichting in te schakelen bij het indrukken van knoppen.
  - Selecteer **Waarschuwingen** om de schermverlichting in te schakelen voor waarschuwingen.
  - Selecteer **Beweging** om de schermverlichting in te schakelen als u uw arm optilt en draait om op uw pols te kijken.
  - Selecteer **Time-out** om de tijdsduur in te stellen voordat de schermverlichting wordt uitgeschakeld.
  - Selecteer **Helderheid** om het helderheidsniveau van de schermverlichting in te stellen.

**OPMERKING:** Als u de modus Nachtweergave inschakelt, kunt u het helderheidsniveau niet aanpassen.

## De sneltoetsen aanpassen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Sneltoetsen**.
- 3 Selecteer een knop of knopcombinatie die u wilt aanpassen.
- 4 Selecteer een functie.

## De maateenheden wijzigen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Formaat > Eenheden**.
- 3 Selecteer een type maatsysteem.
- 4 Selecteer een maateenheid.

## Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

U kunt activiteiten en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Instinct 2 watch synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw watch de status van uw trainingen en fitnessactiviteiten nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een rit met een Edge toestel vastleggen en uw activiteitgegevens en algemene trainingsbelasting op uw Instinct 2 watch bekijken.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Physio TrueUp**.

Wanneer u uw watch synchroniseert met uw telefoon, worden er recente activiteiten en prestatiemetingen van uw andere Garmin toestellen op uw Instinct 2 watch weergegeven.

## Toestelgegevens weergeven

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Over**.

## Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

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

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

## Toestelinformatie

### De watch 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 85](#)).

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



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

### Opladen met zonne-energie

Bekijk modellen met oplaadmogelijkheid op zonne-energie waarmee u uw watch kunt opladen terwijl u deze gebruikt.

## Tips voor opladen met zonne-energie

Volg deze tips om de levensduur van de batterij van uw watch te verlengen.

- Wanneer u de watch draagt, zorg er dan voor dat u de watch face niet bedekt met uw mouw.
- Wanneer u de watch niet draagt, richt u de watch face naar het zonlicht.

**OPMERKING:** Uw watch is beveiligd tegen oververhitting en stopt automatisch met opladen als de interne temperatuur de maximale temperatuur voor opladen met zonne-energie overschrijdt (*Specificaties, pagina 84*).

**OPMERKING:** De watch laadt niet met zonne-energie op wanneer deze is aangesloten op een externe voedingsbron of wanneer de batterij vol is.

## Specificaties

Batterijtype	Opladbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Waterbestendigheid	10 ATM <sup>1</sup>
Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik	Van -20° tot 60 °C (van -4° tot 140 °F)
Temperatuurbereik bij opladen via USB	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
Temperatuurbereik bij opladen met zonne-energie	Van 0 tot 60 °C (van 32 tot 140 °F)
Draadloze frequentie	2,4 GHz bij 4 dBm maximaal

## Informatie over de levensduur van de batterij

De werkelijke levensduur van de batterij hangt af van de op uw watch ingeschakelde functies, zoals activiteiten-tracking, polshartslagmeting, smartphonemeldingen, GPS, interne sensoren en aangesloten sensoren (*Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij, pagina 91*).

Modus	Instinct 2 levensduur van batterij	Instinct 2S levensduur van batterij
Smartwatch-modus met activiteiten volgen en 24/7 hartslagmeting bij de pols	Maximaal 28 dagen/onbeperkt met zonne-energie <sup>2</sup>	Tot 21 dagen/51 dagen met zonne-energie <sup>2</sup>
GPS-modus	Tot 30 uur/48 uur met zonne-energie <sup>3</sup>	Tot 22 uur/28 uur met zonne-energie <sup>3</sup>
Max. batterij in GPS-modus	Tot 70 uur/370 uur met zonne-energie <sup>3</sup>	Tot 54 uur/114 uur met zonne-energie <sup>3</sup>
Expeditie-GPS-modus	Maximaal 32 dagen/onbeperkt met zonne-energie <sup>2</sup>	Tot 25 dagen/105 dagen met zonne-energie <sup>2</sup>
Batterijspaarstand horlogemodus	Maximaal 65 dagen/onbeperkt met zonne-energie <sup>2</sup>	Maximaal 50 dagen/onbeperkt met zonne-energie <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 100 meter. Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Kan hele dag worden gedragen met 3 uur/dag buiten in omstandigheden van 50.000 lux.

<sup>3</sup> Bij gebruik in omstandigheden van 50.000 lux.

## Toestelonderhoud

### LET OP

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

Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen, oplosmiddelen en insectenwerende middelen die plastic onderdelen en oppervlakken kunnen beschadigen.

Spoel het toestel goed uit met leidingwater nadat het in aanraking is geweest met chloor of zout water, zonnebrand, cosmetica, alcohol en andere chemicaliën die een reactie kunnen veroorzaken. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de behuizing beschadigen.

Druk niet op de knoppen onder water.

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

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

## De watch reinigen

### ⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de watch, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de watch dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de watch schoon en droog is en draai het niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen.

### LET OP

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

- 1 Veeg de watch schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.
- 2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Laat de watch na reiniging helemaal drogen.

**TIP:** Ga voor meer informatie naar [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## De banden vervangen

U kunt de banden vervangen door nieuwe Instinct 2 banden of compatibele QuickFit® 22 banden.

1 Gebruik het pengereedschap om de horlogepin in te drukken.



2 Verwijder de band van het horloge.



**3** Selecteer een optie:

- Als u Instinct 2 banden wilt installeren, lijnt u één kant van de nieuwe band uit met de gaatjes op het toestel, drukt u de zichtbare horlogepin in en duwt u de band op zijn plaats.



**OPMERKING:** Controleer of de band stevig vastzit. De horlogepin moet op één lijn liggen met de gaatjes op het toestel.

- Als u QuickFit 22 banden wilt installeren, verwijdert u de horlogepin uit de Instinct 2 band, plaatst u de horlogepin op het toestel terug en duwt u de nieuwe band op zijn plaats.



**OPMERKING:** Controleer of de band stevig vastzit. De vergrendeling moet over de horlogepin heen sluiten.

4 Herhaal de stappen om de andere band te wijzigen.

## Gegevensbeheer

**OPMERKING:** Het toestel is niet compatibel met Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, en Mac® OS 10.3 en ouder.

## Bestanden verwijderen

### LET OP

Als u niet weet waar een bestand voor dient, verwijder het dan niet. Het geheugen van het toestel bevat belangrijke systeembestanden die niet mogen worden verwijderd.

- 1 Open het **Garmin** station of volume.
- 2 Open zo nodig een map of volume.
- 3 Selecteer een bestand.
- 4 Druk op het toetsenbord op de toets **Delete**.

**OPMERKING:** Als u een Apple® computer gebruikt, moet u de map Trash leegmaken om de bestanden volledig te verwijderen.



# Problemen oplossen

## Productupdates

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

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

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

## Meer informatie

Meer informatie over dit product vindt u op de Garmin website.

- Ga naar [support.garmin.com](http://support.garmin.com) voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- Ga naar [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) voor informatie over de nauwkeurigheid van functies.  
Dit is geen medisch toestel.

## Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en druk op **GPS**.
- 3 Druk op **GPS**.
- 4 Selecteer uw taal.
- 5 Druk op **GPS**.

## Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Instinct 2 watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

Ga naar [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) voor Bluetooth informatie over compatibiliteit.

## Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch

Als uw telefoon geen verbinding maakt met de watch, kunt u deze tips proberen.

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

## Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn horloge?

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

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

U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen](#), pagina 25).

## Uw watch opnieuw starten

- 1 Houd **CTRL** ingedrukt tot de watch is uitgeschakeld.
- 2 Houd **CTRL** ingedrukt om de watch in te schakelen.

## Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel resetten.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verwijderen en instellingen herstellen**.  
**OPMERKING:** Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw toestel verwijderd.
  - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.

## Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij

U kunt deze tips uitproberen om de levensduur van de batterij te verlengen.

- De vermogensmodus tijdens een activiteit wijzigen (*De vermogensmodus wijzigen, pagina 79*).
  - Schakel de batterijspaarstandfunctie in vanuit het bedieningsmenu (*Bediening, pagina 51*).
  - Verlaag de tijdsduur tot de schermtime-out (*De schermverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 82*).
  - Beperk de helderheid van het scherm (*De schermverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 82*).
  - Gebruik de UltraTrac satellietmodus voor uw activiteit.
  - Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Bediening, pagina 51*).
  - Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken (*Een activiteit stoppen, pagina 8*).
  - Gebruik een watch face die niet elke seconde wordt bijgewerkt.  
Gebruik bijvoorbeeld een watch face zonder secondewijzer (*De watch face aanpassen, pagina 38*).
  - Beperk de telefoonmeldingen die op de watch worden weergegeven (*Meldingen beheren, pagina 66*).
  - Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde toestellen (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 56*).
  - Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 56*).
- OPMERKING:** De hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning en het aantal verbrande calorieën te berekenen.
- Schakel de handmatige meting van pulse oxymeterwaarden in (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 57*).

## Satellietsignalen ontvangen

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

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

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

## De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer de watch regelmatig met uw Garmin account:
  - Verbind uw watch met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
  - Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app op uw Bluetooth telefoon.Na verbinding met uw Garmin account downloadt de watch diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het snel satellietsignalen kan vinden.
- Ga met uw watch naar buiten, naar een open gebied, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
- Blijf enkele minuten stilstaan.

## De temperatuurmeting is niet nauwkeurig

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

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

## Activiteiten volgen

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

### Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

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

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

### Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

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

**OPMERKING:** De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

### De stappentellingen op mijn 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 Express toepassing ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 68](#)).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 67](#)).

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 Express toepassing te vernieuwen.

### Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

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

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

# Appendix

## Gegevensvelden

**OPMERKING:** Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen. Voor sommige gegevensvelden hebt u ANT+ of Bluetooth accessoires nodig om de gegevens weer te geven. Sommige gegevensvelden worden in meer dan één categorie op de watch weergegeven.

**TIP:** U kunt de gegevensvelden ook aanpassen via de instellingen voor de watch in de Garmin Connect app.

### Cadansvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde cadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Gemiddelde cadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Cadans	Fietsen. Het aantal omwentelingen van de pedaalarm. Uw toestel moet zijn aangesloten op een cadans-accessoire om deze gegevens weer te geven.
Cadans	Hardlopen. Het aantal stappen per minuut (rechts en links).
Rondecadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Rondecadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Cadans laatste ronde	Fietsen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.
Cadans laatste ronde	Hardlopen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

### Kompasvelden

Naam	Beschrijving
Kompaskoers	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
GPS-koers	De richting waar u naartoe gaat op basis van GPS.
Richting	De richting waarin u zich verplaatst.

### Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.
Interval Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.
Rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.
Laatste ronde afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide oefening.
Laatste ronde afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige oefening.
Nautische afstand	De afstand afgelegd in nautische meters of nautische voeten.

## Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde stijging	De gemiddelde verticale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Gemiddelde daling	De gemiddelde verticale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Hoogte	De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.
Glijhoek	De hoek van de horizontale afgelegde afstand in verhouding tot de wijziging in verticale afstand.
GPS-hoogte	De hoogte van uw huidige locatie op basis van GPS.
Gradiënt	De berekening van de stijging over de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 ft (3 m.) stijgt na elke 200 ft (60 m.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.
Stijging ronde	De verticale afstand van de stijging van de huidige ronde.
Daling ronde	De verticale afstand van de daling voor de huidige ronde.
Stijging laatste ronde	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide ronde.
Daling laatste ronde	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening stijging	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide oefening.
Laatste oefening daling	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide oefening.
Max. stijging	De maximale stijgsnelheid in voet per minuut of meter per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Max. daling	De maximale daalsnelheid in meter per minuut of voeten per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Max. hoogte	Het hoogst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Min. hoogte	Het laagst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Oefening stijging	De verticale afstand van de stijging van de huidige oefening.
Oefening daling	De verticale afstand van de daling van de huidige oefening.
Totale stijging	De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Totale daling	De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

## Hartslagvelden

Naam	Beschrijving
%HSR	Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).
Training effect aerob	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.
Training effect anaerob	De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.
Gemiddelde %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.

Naam	Beschrijving
Gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.
Gemiddelde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.
Hartslag	Uw aantal hartslagen per minuut. Voor deze fysiologische metingen moet uw toestel beschikken over hartslagmeting aan de pols of zijn verbonden met een compatibele hartslagmeter.
HS %Max.	Het percentage van maximale hartslag.
HS-zone	Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).
Interval gemiddelde %hartslagreserve	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval gemiddelde %maximum	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %hartslagreserve	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval gemiddelde %maximum	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum hartslag	De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Ronde %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige ronde.
Ronde HS	De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.
Ronde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.
%HSR laatste ronde	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide ronde.
HS laatste ronde	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.
HS %Max. laatste ronde	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefen %HRR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste oefening.
Laatste oefening hartslag	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide oefening.
Laatste oefening hartslag %max	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste oefening.
Maximum hartslag	De maximale hartslag voor de huidige activiteit.
Oefening % hartslagreserve	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige oefening.
Maximum hartslag	De gemiddelde hartslag in de huidige oefening.
Oefening hartslag %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige oefening.

Naam	Beschrijving
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke hartslagzone.

#### Baanvelden

Naam	Beschrijving
Intervalbanen	Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.
Banen	Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

#### Navigatievelden

Naam	Beschrijving
Peiling	De richting vanaf uw huidige locatie naar een bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Koers	De richting van uw beginlocatie naar een bestemming. De koers kan worden weergegeven als een geplande of ingestelde route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Bestemmingswaypoint	Het laatste punt op de route naar de bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Nog te gaan	De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Afstand tot volgende	De resterende afstand tot het volgende waypoint op uw route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Geschatte totale afstand	De geschatte afstand vanaf de start naar de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETA	Het geschatte tijdstip waarop u de eindbestemming zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van de bestemming). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETA bij volgende	Het geschatte tijdstip waarop u het volgende waypoint op de route zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van het waypoint). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETE	De tijd die u naar verwachting nodig hebt om de eindbestemming te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Glijhoek tot bestemming	De glijhoek die nodig is om van uw huidige positie af te dalen naar de hoogte van uw bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Volgend waypoint	Het volgende punt op de route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Uit koers	De afstand naar links of rechts die u van uw oorspronkelijke koers bent afgeweken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Tijd tot volgende	De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende waypoint op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
VMG	De snelheid waarmee u een bestemming langs uw route nadert. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.



Naam	Beschrijving
Verticale afstand tot bestemming	De afstand die u stijgt tussen uw huidige positie en de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Verticale snelheid tot doel	De stijg- of daalsnelheid naar een vooraf bepaalde hoogte. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

#### Overige velden

Naam	Beschrijving
Plaatselijke luchtdruk	De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Barometerdruk	De huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Batterijniveau	Het batterijniveau van de watch.
Actieve calorieën	De calorieën die in de loop van de dag zijn verbrand.
Trappen omhoog	Het totale aantal trappen dat u die dag hebt geklommen.
Verdiepingen omlaag	Het totale aantal trappen dat u die dag bent afgegaan.
Verdiepingen per minuut	Het aantal trappen dat u per minuut hebt geklommen.
Grit	De meting van de moeilijkheidsgraad voor de huidige activiteit op basis van hoogte, helling en snelle richtingsveranderingen.
Ronde flow	De totale flowscore voor de huidige ronde.
Ronde grit	De totale gritscore voor de huidige ronde.
Ronden	Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Last	De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overtollig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was.
Max. stress	Het maximale stressniveau voor de huidige activiteit.
Bewegingen	Het aantal oefeningen dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Prestatieomstandigheden	De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.
Herhalingen	Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een krachttraining.
Runs	Het aantal hardloopronden tijdens de activiteit.
Set timer	De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.
Stress	Uw huidige stressniveau.
Zon op	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zon onder	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Tijd	De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

### Tempovelden

Naam	Beschrijving
Tempo 500 meter	Het huidige roeitempo per 500 meter.
Gemiddeld tempo 500 meter	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.
Gemiddeld tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.
Intervaltempo	Het gemiddelde tempo van het huidige interval.
Tempo 500 meter ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.
Rondetempo	Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.
Tempo 500 meter laatste ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de laatste ronde.
Laatste rondetempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.
Tempo laatste baan	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.
Laatste oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide oefening.
Oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige oefening.
Tempo	Het huidige tempo.

### PacePro velden

Naam	Beschrijving
Volgende split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.
Volgend split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.
Totaal voor/achter	Hardlopen. De totale tijd voor of achter het doeltempo.
Split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.
Resterende split afstand	Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.
Split tempo	Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.
Split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

### Vermogensvelden

Naam	Beschrijving
% FTP	Het huidige uitgangsvermogen als percentage van het functionele drempelvermogen (FTP).
Gemiddelde balans 3 seconden	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Gemiddeld vermogen 3 seconden	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.
Gemiddelde balans 10 seconden	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Gemiddeld vermogen 10 seconden	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.

Naam	Beschrijving
Gemiddelde balans 30 seconden	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Gemiddeld vermogen 30 seconden	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.
Gemiddelde balans	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige activiteit.
Gemiddelde VF links	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddeld vermogen	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde VF rechts	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PVF links	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PMO	De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PVF rechts	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
Balans	De huidige vermogensbalans links/rechts.
Intensity Factor	De Intensity Factor™ voor de huidige activiteit.
Rondebalans	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige ronde.
Ronde PVF links	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
Ronde vermogensfase links	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
Normalized Power ronde	Het gemiddelde Normalized Power™ van de huidige ronde.
Ronde PMO	De gemiddelde pedaal midden-offset voor de huidige ronde.
Vermogen ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Ronde PVF rechts	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
Ronde vermogensfase rechts	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
Normalized Power laatste ronde	Het gemiddelde Normalized Power van de laatste voltooide ronde.
Vermogen laatste ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
PVF links	De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.
VF links	De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaal slaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
Maximum vermogen ronde	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Maximum vermogen	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.

Naam	Beschrijving
Normalized Power	De Normalized Power voor de huidige activiteit.
Pedaalsouplesse	De meting van de krachtverdeling op de pedalen bij iedere pedaalslag door een gebruiker.
PMO	Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend.
Vermogen	Fietsen. Het huidige uitgangsvermogen in watt.
Vermogen per gewicht	Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.
Vermogenszone	Het huidige uitgangsvermogensbereik (1–7), gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
PVF rechts	De huidige piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.
VF rechts	De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke vermogenszone.
Tijd zittend	De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
Tijd zittend ronde	De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
Tijd staand	De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
Tijd staand ronde	De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
TSS	De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.
Effectief draaimoment	Meting van de pedaalslagen-efficiëntie van een gebruiker.
Arbeid	De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

### Rustvelden

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

### Hardlooptdynamiek

Naam	Beschrijving
Balans gemiddelde grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie.
Gemiddeld grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.
Gemiddelde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.
Gem. vert. osc.	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige activiteit.
Gemiddelde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige sessie.

Naam	Beschrijving
Balans grondcontacttijd	De links/rechts-balans van uw grondcontacttijd tijdens het hardlopen.
Grondcontacttijd	De hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond, gemeten in milliseconden. Grondcontacttijd wordt niet berekend als u wandelt.
Balans ronde grondcontact-tijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige ronde.
Ronde grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.
Ronde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.
Ronde verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige ronde.
Ronde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige ronde.
Staplengte	De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.
Verticale oscillatie	De op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam, gemeten in centimeters voor iedere stap.
Verticale ratio	De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.

### Snelheidsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde bewogen snelheid	De gemiddelde snelheid wanneer u zich verplaatst voor de huidige activiteit.
Gemiddelde snelheid totaal	De totale gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit, op basis van de snelheid wanneer u zich verplaatst en stilstand.
Gemiddelde snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.
Gem. nautische grond-snelh	De gemiddelde snelheid waarmee u zich tijdens de huidige activiteit voortbeweegt in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Nautische gem. snelheid	De gemiddelde snelheid in knopen voor de huidige activiteit.
Grondsnelh rnd	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.
Grondsnelheid laatste ronde	De gemiddelde snelheid tijdens de laatst voltooide ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Laatste rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide oefening.
Max. grondsnelh	De maximale snelheid tijdens de huidige activiteit, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Maximumsnelheid	De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

Naam	Beschrijving
Max. nautische grond-snelh	De maximale snelheid tijdens de huidige activiteit in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariatiës.
Maximum nautische snelheid	De maximumsnelheid in knopen voor de huidige activiteit.
Oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige oefening.
Nautische grondsnelh	De werkelijke snelheid tijdens de huidige activiteit in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariatiës.
Nautische snelheid	De huidige snelheid in knopen.
Run SOG	De snelheid waarmee u zich tijdens de huidige afdaling voortbeweegt, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariatiës.
Snelheid	De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.
SOG	De werkelijke snelheid waarmee u reist, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariatiës.
Verticale snelheid	De stijg- of daalsnelheid over tijd.

#### Slagvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagen/baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.
Afstand per slag	Roeisporten. De afstand die u per slag hebt afgelegd.
Interval slagsnelheid	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het huidige interval.
Interval slag/baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige interval.
Interval slagtype	Het huidige slagtype voor het interval.
Ronde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.

Naam	Beschrijving
Ronde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.
Ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
Ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
Laatste ronde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Slagsnelheid laatste baan	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.
Slagen laatste baan	Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.
Slagtype laatste baan	Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.
Slagsnelheid	Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagsnelheid	Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.
Slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

#### SWOLF-velden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde Swolf	De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan ( <a href="#">Zwemtermen, pagina 9</a> ). Bij zwemmen in open water wordt de swolf-score berekend over 25 meter.
Interval Swolf	De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.
Ronde Swolf	De swolf-score voor de huidige ronde.
Laatste ronde Swolf	De swolf-score voor de laatst voltooide ronde.
Swolf laatste baan	De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

#### Temperatuurvelden

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

Naam	Beschrijving
Min. 24 uur	De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
Temperatuur	De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. U kunt een tempe sensor koppelen met uw toestel voor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens.

#### Timervelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde rondetijd	De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.
Oefening gemiddelde tijd	De gemiddelde tijd van de oefeningen voor de huidige activiteit.
Verstreken tijd	De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer voor een activiteit start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.
Intervaltijd	De stopwatchtijd voor het huidige interval.
Rondetijd	De stopwatchtijd voor de huidige ronde.
Laatste rondetijd	De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening tijd	De stopwatchtijd van de laatste voltooide oefening.
Tijd om te bewegen	De stopwatchtijd voor de huidige oefening.
Tijd bewogen	De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Multisporttijd	De totale tijd voor alle sporten tijdens een multisportactiviteit, inclusief overgangen.
Totaal voor/achter	Hardlopen. De totale tijd voor of achter het doeltempo.
Tijd gestopt	De totale tijd die u hebt stilgestaan voor de huidige activiteit.
Zwemtijd	De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.
Timer	De huidige tijd van de afteltimer.








## Kleurenbalen en hardlooptdynamiekgegevens

In de Garmin Connect activiteit worden de hardlooptdynamiekgegevens weergegeven in gekleurde grafieken. De gekleurde zones zijn gebaseerd op percentielen en zetten uw hardlooptdynamiekgegevens af tegen de gegevens van andere hardlopers.

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






Ga naar [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics) voor meer informatie over hardlooptdynamica. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardlooptdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooppublishings en -websites raadplegen.

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

## Gegevens over grondcontacttijd-balans

**OPMERKING:** In de Garmin Connect activiteit worden de hardlooptdynamiekgegevens weergegeven in gekleurde grafieken.

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

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






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

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

## Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

**OPMERKING:** In de Garmin Connect activiteit worden de hardloopynamicagegevens weergegeven in gekleurde grafieken.

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

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

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-waarden

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

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

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

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

## Wielmaat en omvang

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

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

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 (tubulair)	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Bandafmeting	Wielmaat (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C (tubulair)	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Symbooldefinities

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



WEEE-symbool voor weggooien en recycling. Het WEEE-symbool is toegevoegd op het product in overeenstemming met de EU-richtlijn 2012/19/EU betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA). Hiermee wordt het onjuist afdanken van dit product ontmoedigd en het hergebruiken en recyclen bevorderd.

# Index

- A**  
accessoires **54, 60, 89, 90**  
acclimatisering **47**  
activiteiten **7, 8, 12–15, 24, 25, 27**  
    aangepast **11, 26, 77**  
    aangepaste **77**  
    favorieten **25**  
    opslaan **8**  
    starten **8**  
activiteiten opslaan **11, 12, 14, 15**  
activiteiten volgen **73**  
afstand, waarschuwingen **30, 79**  
afstandteller **38**  
afteltimer **4**  
agenda **33**  
alarmen **4, 29**  
ANT+ sensoren **54, 60**  
    fitnessapparatuur **13**  
    koppelen **61**  
applicaties **6, 64, 66, 68, 69, 72**  
    smartphone **65**  
apps **9**  
auto rust **10**  
automatisch klimmen **30**
- B**  
banden **86**  
banen **9**  
barometer **58, 59**  
    kalibreren **59**  
batterij **85**  
    levensduur **84**  
    maximaliseren **15, 66, 79, 80, 91**  
    opladen **83, 84**  
bedieningsmenu **3, 38, 51, 52**  
betalingen **53, 54**  
Bluetooth sensoren **54, 60, 61**  
Bluetooth technologie **64–66, 72, 89**  
Body Battery **41**
- C**  
cadans **61, 62, 105**  
    waarschuwingen **30**  
calorie, waarschuwingen **30**  
Connect IQ **68, 69**  
contacten voor noodgevallen **72**  
contactpersonen, toevoegen **72**  
coördinaten **75**
- D**  
de watch opnieuw opstarten **90**  
De watch schoonmaken **85**  
doel **35**  
doelstellingen **35, 36**
- E**  
een shot meten **20**  
een slag meten **20**
- F**  
fitness **49**
- G**  
Galileo **31**  
Garmin Connect **31, 33, 64, 65, 67, 68, 72, 77**  
    gegevens opslaan **68**  
Garmin Express, software bijwerken **89**  
Garmin Pay **53, 54**  
gebruikersgegevens, verwijderen **88**  
gebruikersprofiel **69**  
gegevens **6**  
    opslaan **67–69**  
    overbrengen **67–69**  
    pagina's **25**  
    uploaden **67**  
    gegevens opslaan **69**  
    gegevens uploaden **67**  
    gegevensvelden **68**  
    geschiedenis **6, 36, 37**  
        naar de computer verzenden **67–69**  
        verwijderen **38**  
    getijden **24**  
    glances **3, 7, 38, 39, 41, 57**  
    GLONASS **31**  
    GPS  
        instellingen **31**  
        signaal **91**  
    green-weergave, pinlocatie **20**  
    grondcontacttijd **62, 105**
- H**  
hardloopdynamiek **61, 62, 105, 106**  
hartslag **55**  
    meter **43, 49, 50, 55, 56, 62**  
    sensoren koppelen **56**  
    waarschuwingen **30, 56**  
    zones **37, 69–71**  
herstel **46, 49**  
het toestel resetten **80, 90**  
HIIT **13**  
hindernissen **19**  
holes, wijzigen **20**  
hoofdmenu, aanpassen **41**  
hoogte **33, 47**  
hoogtemeter **58, 59**  
    kalibreren **59**  
hulp **72, 73**
- I**  
indoortraining **9, 12, 13**  
inReach afstandsbediening **62**  
inReach afstandsbediening **62**  
instellingen **3, 25, 27, 41, 56–59, 64, 73, 78–82, 90**  
intervallen **9, 10**  
    workouts **32, 33**
- J**  
jager **16**  
jumpmaster **21–23**
- K**  
kaart **64**  
kaarten **25, 78**  
    bijwerken **89**  
    bladeren **64**  
    navigeren **64, 75, 76**  
kalibreren  
    hoogtemeter **59**  
    kompas **58**  
klok **4, 5**  
knoppen **1–3, 6, 81, 82**  
koersen **77**  
    afspelen **18**  
    bewerken **78**  
    laden **77**  
    maken **77**  
    selecteren **18**  
kompas **57, 58, 78**  
    instellingen **78**  
    kalibreren **58**  
koppelen  
    Bluetooth sensoren **90**  
    sensoren **56, 61**  
    smartphone **1, 65**  
    telefoon **6, 89**
- L**  
lactaatdrempel **42, 45, 46**  
LiveTrack **72**
- locaties **75**  
    bewerken **74**  
    opslaan **74**  
    verwijderen **74**  
loopband **9**
- M**  
maateenheden **82**  
man overboord (MOB) **76**  
meldingen **65, 66**  
    sms-berichten **66**  
    telefoongesprekken **65**  
menu **2**  
minuten intensieve training **74**  
MOB **76**  
Move IQ **73**  
multisport **11, 26, 36**  
muziekbediening **53**
- N**  
nautisch **16**  
navigatie **15, 25, 78, 79**  
    Peil en ga **76**  
    stoppen **76**  
NFC **54**  
noordreferentie **58**
- O**  
ongevaldetectie **72**  
opladen **1, 6, 83, 84**
- P**  
pauzeplanning **7**  
Peil en ga **76**  
persoonlijke records **37**  
    verwijderen **37**  
portemonnee **54**  
prestatieconditie **42, 44**  
problemen oplossen **41, 55, 57, 62, 89, 90, 92**  
profielen **7**  
    gebruiker **69**  
Pulse Ox meter **55, 57, 73**
- R**  
racen **36**  
raceprognose **42**  
Resterende energiereserve **41**  
routes **75**
- S**  
satellietsignalen **31, 91**  
scherm **82**  
schermverlichting **2, 82**  
scorekaart **21**  
    weergeven **19**  
skiën  
    alpine **16**  
    off-piste **17**  
    ski touring **17**  
    snowboarden **16**  
slaapmodus **74**  
slagen **9, 10**  
smartphone **6, 68, 69**  
    koppelen **1, 65**  
sms-berichten **66**  
snelkoppelingen **52**  
snowboarden **16**  
software  
    bijwerken **68, 89**  
    licentie **82**  
    versie **82**  
specificaties **84**  
sporen **75**  
staplengte **61, 105**  
statistieken **19, 21**  
stopwatch **5**

stressniveau **41, 43**  
stressscore **41, 44**  
surfen **23**  
swolfscore **9**  
systeeminstellingen **81**

## T

taal **81**  
telefoon **39, 68, 69, 72, 89**  
    applicaties **64**  
    koppelen **6, 89**  
telefoongesprekken **65**  
tempe **91**  
temperatuur **47, 91**  
tempo **33**  
tijd  
    instellingen **81**  
    waarschuwingen **30**  
    zones en notaties **81**  
tijden voor zonsopkomst en  
    zonsondergang **6, 19**  
tijdzones **5**  
timer **11–15, 36**  
    afteltimer **4**  
toestel aanpassen **25, 52, 64, 82**  
toestel schoonmaken **85**  
toestel-id **82**  
tonen **4**  
TracBack **8, 75, 76**  
tracking **72**  
training **32–36, 47, 48**  
    plannen **31, 33**  
Training Effect **49**  
trainingen **10, 11**  
trainingsbelasting **46, 48**  
trainingsstatus **32, 46, 47, 50, 82**  
triathlontraining **11**

## U

UltraTrac **31**  
updates, software **68**  
USB **68**

## V

verbinden **66**  
verderop **6**  
vermogen (kracht)  
    meters **43–45, 107**  
    waarschuwingen **30**  
    zones **71**  
verticale oscillatie **61, 62, 105, 106**  
verticale ratio **61, 105, 106**  
verwijderen  
    alle gebruikersgegevens **3, 88**  
    geschiedenis **38**  
    persoonlijke records **37**  
VIRB afstandsbediening **63**  
VIRB afstandsbediening **62, 63**  
Virtual Partner **35, 36**  
virtuele baan **9**  
virtuele caddie **19**  
VO2 max. **32, 42, 43, 46, 106**  
voorspelde racetijd **43**

## W

waarschuwingen **6, 29, 30, 73, 79**  
    hartslag **56**  
watch faces **38, 68**  
waterbestendigheid **85**  
waypoints, projecteren **78**  
widgets **68**  
wielmaten **108**  
wijzerplaten **38**  
workouts **31, 32**  
    laden **31**

## Z

zones  
    hartslag **70**  
    tijd **5**  
    vermogen **71**  
zuurstofsaturatie **57**  
zwemmen **10, 11**

