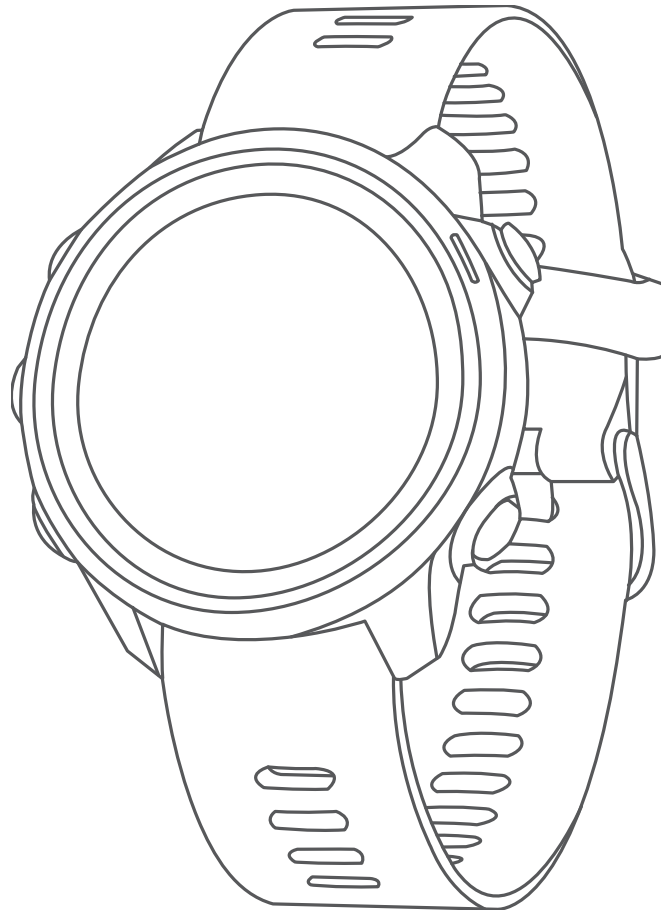


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Gebruikershandleiding

© 2019 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™, en Varia Vision™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple®, iTunes® en Mac® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. dat onder licentie wordt gebruikt door Apple Inc. Op de Spotify® software zijn licenties van derden van toepassing, die u hier kunt vinden: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® en Windows NT® zijn geregistreerde handelsmerken van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en/of 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 voor een lijst met compatibele producten en apps.

M/N: A03568, AA3568

Inhoudsopgave

Inleiding..... 1

Overzicht van het toestel.....	1
GPS-status en statuspictogrammen.....	2
Uw smartwatch instellen.....	2
Uw smartphone koppelen met uw toestel.....	3
Tips voor bestaande Garmin Connect gebruikers.....	3
Bluetooth meldingen inschakelen.....	3
Meldingen weergeven.....	3
Meldingen beheren.....	4
Audiomeldingen op uw smartphone afspelen tijdens uw activiteit.....	4
De Bluetooth smartphone-verbinding uitschakelen.....	4
Smartphone-verbindingswaarschuwingen in- en uitschakelen.....	4
Het bedieningsmenu weergeven.....	5
Hardlopen.....	6

Activiteiten en apps..... 7

Een activiteit starten.....	7
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	7
Een activiteit stoppen.....	8
Een activiteit evalueren.....	8
Een activiteit toevoegen.....	8
Een aangepaste activiteit maken.....	9
Binnenactiviteiten.....	9
Virtueel hardlopen.....	9
De loopbandafstand kalibreren.....	9
Een krachttraining vastleggen.....	10
Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten.....	10
Buitenactiviteiten.....	10
Hardlopen op de baan.....	11
Tips voor het registreren van een hardloopsessie.....	11
Zwemmen.....	11
Zwemmen in het zwembad.....	11
Afstand opnemen.....	12
Zwemtermen.....	12
Slagtypen.....	12

Tips voor zwemactiviteiten.....	12
Rusten tijdens zwemmen in een zwembad.....	13
Auto Rust.....	13
Training met het trainingslog.....	13
Audiomeldingen afspelen tijdens uw activiteit.....	14

Training..... 14

Workouts.....	14
Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....	14
Een aangepaste workout maken op Garmin Connect.....	15
Een aangepaste workout naar uw toestel verzenden.....	15
Een workout beginnen.....	15
Een dagelijkse voorgestelde workout volgen.....	16
Aanwijzingen voor dagelijkse aanbevolen workouts in- en uitschakelen.....	16
Een zwembadworkout volgen.....	16
De trainingsagenda.....	16
Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	17
Aangepaste trainingsplannen.....	17
Workout van vandaag starten.....	17
Intervalworkouts.....	17
Een intervalworkout maken.....	18
Een intervalworkout starten.....	18
Een intervalworkout stoppen.....	18
Een trainingsdoel instellen.....	19
Een trainingsdoel annuleren.....	19
Virtual Partner gebruiken.....	19
PacePro training.....	20
Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect.....	20
Een PacePro plan starten.....	21
Een PacePro plan stoppen.....	21
Racen tegen een eerder voltooide activiteit.....	22
Persoonlijke records.....	22
Uw persoonlijke records weergeven.....	22
Een persoonlijk record herstellen....	22
Een persoonlijk record verwijderen.....	22

Alle persoonlijke records verwijderen.....	23	Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	32
De metronoom gebruiken.....	23	Wi-Fi connected functies.....	32
Uw gebruikersprofiel instellen.....	23	Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk.....	32
Fitnessdoelstellingen.....	23	Veiligheids- en trackingfuncties.....	33
Hartslagzones.....	24	Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	33
Uw hartslagzones instellen.....	24	Ongevaldetectie in- en uitschakelen.....	33
Uw hartslagzones laten instellen door het toestel.....	24	Hulp vragen.....	33
Berekeningen van hartslagzones.....	25	Hartslagmeetfuncties.....	34
Uw trainingsstatus pauzeren.....	25	Hartslagmeter aan de pols.....	34
Uw gepauzeerde trainingsstatus hervatten.....	25	Het toestel dragen.....	34
Activiteiten volgen.....	25	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	34
Automatisch doel.....	26	Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen.....	35
De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	26	Hartslaggegevens tijdens een activiteit verzenden.....	35
De bewegingsmelding inschakelen.....	26	Abnormale hartslagwaarschuwingen instellen.....	35
Slaap bijhouden.....	26	De polshartslagmeter uitschakelen.....	36
Uw slaap automatisch bijhouden....	26	Hardlooptdynamiek.....	36
De modus Niet storen gebruiken.....	27	De hartslagwidget gebruiken.....	36
Minuten intensieve training.....	27	Trainen met hardlooptdynamiek.....	37
Minuten intensieve training opbouwen.....	27	Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens.....	38
Garmin Move IQ™ gebeurtenissen.....	27	Gegevens over grondcontacttijd-balans.....	38
Instellingen voor activiteiten volgen....	27	Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens.....	39
Activiteiten volgen uitschakelen.....	28	Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens.....	39
Slimme functies.....	28	Prestatiemetingen.....	40
Bluetooth connected functies.....	28	Prestatiemeldingen uitschakelen....	40
De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	28	Uw hartslag automatisch detecteren.....	41
Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect.....	28	Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren.....	41
Een verloren mobiel toestel lokaliseren.....	29	Trainingsstatus.....	41
Widgets.....	30	Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus.....	42
De widgets gebruiken.....	30	Over VO2 max. indicaties.....	42
Over My Day.....	31		
De weerwidget bekijken.....	31		
Tracking van hydratatie.....	31		
Tracking van menstruatiecyclus..	31		
Connect IQ functies.....	31		
Connect IQ functies downloaden.....	32		

Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven.....	43	Tijd in elke hartslagzone weergeven.....	53
Vastleggen van VO2 max. uitschakelen.....	43	Gegevenstotalen weergeven.....	53
Hersteltijd.....	43	Geschiedenis verwijderen.....	53
Uw hersteltijd weergeven.....	43	Gegevensbeheer.....	53
Herstelhartslag.....	43	Bestanden verwijderen.....	53
Trainingsbelasting.....	44	De USB-kabel loskoppelen.....	54
Voorspelde racetijden weergeven...	44	Garmin Connect.....	54
Prestatieconditie.....	44	Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app.....	55
Training Effect.....	45	Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	55
Pulse oxymeter.....	45	Navigatie.....	55
Pulse-oxymetermetingen verkrijgen.....	46	Koersen.....	55
Slaap bijhouden van pulse oxymeter inschakelen.....	46	Een koers maken en volgen op uw toestel.....	55
Tips voor grillige pulse oxymeter- gegevens.....	46	Uw locatie bewaren.....	56
De stressniveauwidget gebruiken.....	47	Uw opgeslagen locaties verwijderen.....	56
Body Battery.....	47	Alle opgeslagen locaties verwijderen.....	56
De Body Battery widget bekijken.....	48	Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt.....	56
Tips voor betere Body Battery gegevens.....	49	Navigeren naar het vertrekpunt van uw laatst opgeslagen activiteit.....	57
Widget Gezondheidsgegevens.....	49	Naar een opgeslagen locatie navigeren.....	57
Muziek.....	49	Kaart.....	57
Verbinding maken met een externe provider.....	49	Een kaart aan een activiteit toevoegen.....	57
Audiocontent van een externe provider downloaden.....	49	Schuiven en zoomen op de kaart.....	58
Loskoppelen van een externe provider.....	50	Kaartinstellingen.....	58
Spotify®.....	50	Draadloze sensoren.....	58
Audio-inhoud downloaden van Spotify.....	50	De draadloze sensoren koppelen.....	58
Persoonlijke audiocontent downloaden.....	50	Voetsensor.....	58
Luisteren naar muziek.....	51	Hardlopen met een voetsensor.....	59
Bediening voor afspelen van muziek...	51	Kalibratie van de voetsensor.....	59
De audiomodus wijzigen.....	52	Kalibratie van de voetsensor verbeteren.....	59
Bediening voor afspelen van muziek op een verbonden smartphone.....	52	Uw voetsensor handmatig kalibreren.....	59
Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten.....	52	Snelheid en afstand van voetsensor instellen.....	60
Geschiedenis.....	52	Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken.....	60
Geschiedenis weergeven.....	52	Omgevingsbewustzijn.....	60

tempe.....	60	Toestelgegevens weergeven.....	73
Uw toestel aanpassen.....	60	Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven.....	73
Uw lijst met activiteiten aanpassen.....	60	Het toestel opladen.....	74
De widgetlijst aanpassen.....	61	Tips voor het opladen van het toestel.....	74
Het bedieningsmenu aanpassen.....	61	Toestelonderhoud.....	74
Activiteitinstellingen.....	62	Het toestel schoonmaken.....	75
Gegevensschermen aanpassen.....	63	De banden vervangen.....	75
Waarschuwingen.....	64	Specificaties.....	76
Auto Pause inschakelen.....	65	Problemen oplossen.....	76
Een waarschuwing instellen.....	65	Productupdates.....	76
Auto Lap.....	66	Garmin Express instellen.....	76
Ronden op afstand markeren.....	66	Meer informatie.....	77
Zelfbeoordeling inschakelen.....	66	Activiteiten volgen.....	77
De Lap-knop in- en uitschakelen.....	67	Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven.....	77
Auto Scroll gebruiken.....	67	Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	77
De GPS-instelling wijzigen.....	67	Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt.....	77
GPS en andere satellietssystemen.....	67	De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	77
UltraTrac.....	68	Mijn minuten intensieve training knipperen.....	77
Grootte van bad instellen.....	68	Satellietsignalen ontvangen.....	78
Time-outinstellingen voor de spaarstand.....	68	De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	78
Een activiteit of app verwijderen.....	68	Het toestel opnieuw opstarten.....	78
Wijzerplaatinstellingen.....	68	Alle standaardinstellingen herstellen..	78
De watch face aanpassen.....	69	De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	78
Systeeminstellingen.....	69	De software bijwerken via Garmin Express.....	79
Tijdinstellingen.....	70	Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?.....	79
De schermverlichtingsinstellingen wijzigen.....	70	Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel.....	79
De toestelgeluiden instellen.....	70	Levensduur van de batterijen maximaliseren.....	79
De maateenheden wijzigen.....	70	Hoe kan ik ANT+ sensors handmatig koppelen?.....	80
Tempo of snelheid weergeven.....	70	Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn horloge?.....	80
Modus Extra scherm.....	71		
Klok.....	71		
De tijd synchroniseren met GPS.....	71		
De tijd handmatig instellen.....	71		
Een alarm instellen.....	71		
Een alarm verwijderen.....	71		
De afteltimer instellen.....	71		
De stopwatch gebruiken.....	72		
VIRB afstandsbediening.....	72		
Een VIRB actiecamera bedienen.....	72		
Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit.....	73		
Toestelinformatie.....	73		

Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoons blijven niet verbonden	80
--	----

Appendix.....81

Gegevensvelden	81
Hartslagzones	84
Berekeningen van hartslagzones	84
Standaardwaarden VO2 Max.	85
Wielmaat en omvang	86
Symbooldefinities	87

Index.....88

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Overzicht van het toestel



① LIGHT	Selecteer om het toestel in te schakelen. Selecteer om de schermverlichting in of uit te schakelen. Houd ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
② START STOP	Selecteer deze knop om de activiteiten-timer te starten of te stoppen. Selecteer deze knop om een optie te kiezen of een bericht te bevestigen.
③ BACK	Selecteer om terug te keren naar het vorige scherm. Selecteer om een ronde vast te leggen tijdens een activiteit.
④ DOWN	Selecteer deze knop om door de widgets, gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Houd ingedrukt om de muziekbediening te openen (<i>Bediening voor afspelen van muziek, pagina 51</i>).
⑤ UP	Selecteer deze knop om door de widgets, gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Houd ingedrukt om het menu weer te geven.

GPS-status en statuspictogrammen

De GPS-statusring en -pictogrammen worden tijdelijk op elk gegevensscherm geprojecteerd. Bij buitenactiviteiten wordt de statusring groen als GPS gereed is. Een knipperend pictogram geeft aan dat het toestel een signaal zoekt. Een niet-knipperend pictogram geeft aan dat het signaal is gevonden of de sensor is verbonden.

GPS	GPS-status
	Batterijstatus
	Smartphone-verbindingsstatus
	Status Wi-Fi® technologie
	Hartslagstatus
	Status voetsensor
	Running Dynamics Pod status
	Status snelheid- en cadanssensor
	Status fietsverlichting
	Status fietsradar
	Status modus Extra scherm
	tempe™ sensorstatus
	VIRB® camerastatus

Uw smartwatch instellen

Voer deze taken uit om optimaal gebruik te maken van de Forerunner functies.

- Koppel het Forerunner toestel met uw smartphone via de Garmin Connect™ app ([Uw smartphone koppelen met uw toestel, pagina 3](#)).
- Stel veiligheidsfuncties in ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 33](#)).
- Stel muziek in ([Muziek, pagina 49](#)).
- Stel Wi-Fi netwerken in ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 32](#)).

Uw smartphone koppelen met uw toestel

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

1 U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw telefoon installeren en openen.

2 Houd uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van uw toestel.

3 Selecteer **LIGHT** om het toestel in te schakelen.

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

TIP: U kunt **UP** ingedrukt houden en  > **Telefoon** > **Koppel telefoon** selecteren om handmatig naar de koppelmodus te gaan.

4 Selecteer een optie om uw toestel toe te voegen aan uw Garmin Connect account:

- Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
- Als u al een ander toestel via de Garmin Connect app vanuit het menu  of  hebt gekoppeld, selecteert u **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe**, en volgt u de instructies op het scherm.

Tips voor bestaande Garmin Connect gebruikers

1 Selecteer op de Garmin Connect app  of .

2 Selecteer **Garmin toestellen** > **Voeg toestel toe**.

Bluetooth meldingen inschakelen

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

1 Houd het **UP** ingedrukt.

2 Selecteer  > **Telefoon** > **Smartphone meldingen** > **Status** > **Aan**.

3 Selecteer **Tijdens activiteit**.

4 Selecteer een meldingsvoorkeur.

5 Selecteer een geluidsvoorkeur.

6 Selecteer **Niet tijdens activiteit**.

7 Selecteer een meldingsvoorkeur.

8 Selecteer een geluidsvoorkeur.

9 Selecteer **Privacy**.

10 Selecteer een privacyvoorkeur.

11 Selecteer **Time-out**.

12 Selecteer hoe lang de waarschuwing voor een nieuwe melding op het scherm wordt weergegeven.

13 Selecteer **Handtekening** om een handtekening toe te voegen aan uw tekstberichten.

Meldingen weergeven

1 Selecteer op de watch face **UP** of **DOWN** om de meldingenwidget weer te geven.

2 Selecteer **START**.

3 Selecteer een melding.

4 Selecteer **DOWN** voor meer opties.

5 Selecteer **BACK** om terug te keren naar het vorige scherm.

Meldingen beheren

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

Selecteer een optie:

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

Audiomeldingen op uw smartphone afspelen tijdens uw activiteit

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

U kunt de Garmin Connect app zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld op uw smartphone. Audiomeldingen vermelden het rondenummer en de rondetijd, het tempo of de snelheid, en de hartslaggegevens. Tijdens een audiomelding dempt de Garmin Connect app het geluid van de primaire audio van de smartphone om de aankondiging af te spelen. U kunt de volumenniveaus aanpassen in de Garmin Connect app.

OPMERKING: Als u een Forerunner 245 Music toestel hebt, kunt u audiomeldingen via uw verbonden hoofdtelefoons inschakelen, zonder dat u een verbonden smartphone gebruikt ([Audiomeldingen afspelen tijdens uw activiteit](#), pagina 14).

OPMERKING: De audiomelding Rondewaarschuwing is standaard ingeschakeld.

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

De Bluetooth smartphone-verbinding uitschakelen

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

OPMERKING: U kunt opties toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen](#), pagina 61).

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

Smartphone-verbindingswaarschuwingen in- en uitschakelen

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

OPMERKING: Smartphone-verbindingswaarschuwingen zijn standaard uitgeschakeld.

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

Het bedieningsmenu weergeven

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

OPMERKING: U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 61](#)).

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



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

Hardlopen

De eerste fitnessactiviteit die u op uw toestel opslaat kan een hardloopsessie, een rit of een andere buitenactiviteit zijn. U moet het toestel mogelijk opladen voordat u aan de activiteit begint ([Het toestel opladen, pagina 74](#)).

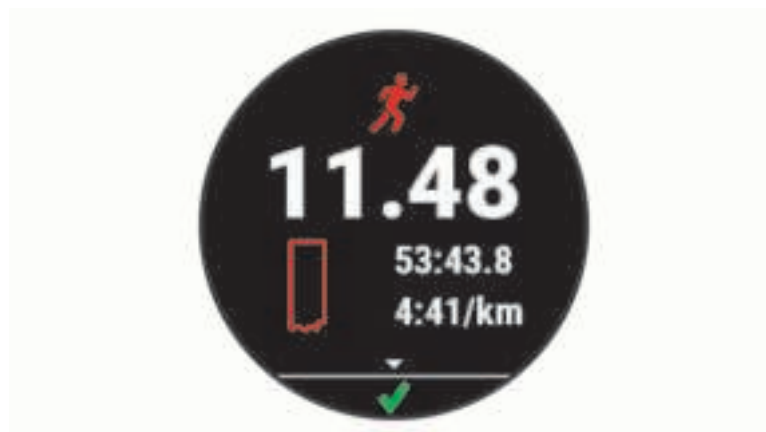
Het toestel legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

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



OPMERKING: Houd op een Forerunner 245 Music, terwijl u zich in een activiteit bevindt, DOWN ingedrukt om de muziekbedieningsknoppen te gebruiken ([Bediening voor afspelen van muziek, pagina 51](#)).

- 5 Selecteer **STOP** nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Hervat** om de activiteitentimer weer te starten.
 - Selecteer **Sla op** om uw hardloopsessie op te slaan en de activiteitentimer opnieuw in te stellen. U kunt de hardloopsessie selecteren om een samenvatting te bekijken.



OPMERKING: Zie [Een activiteit stoppen, pagina 8](#) voor meer hardloopties.

Activiteiten en apps

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

U kunt ook Connect IQ™ activiteiten en apps aan uw toestel toevoegen via de Connect IQ app ([Connect IQ functies, pagina 31](#)).

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

Een activiteit starten

Als u een activiteit start, wordt GPS automatisch ingeschakeld (indien vereist). Als u een optionele draadloze sensor hebt, kunt u deze koppelen met Forerunnerhet toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 58](#)).

1 Druk op het **START**.

2 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Activiteiten die als favorieten zijn ingesteld verschijnen eerst in de lijst ([Uw lijst met activiteiten aanpassen, pagina 60](#)).

3 Selecteer een optie:

- Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
- Selecteer  en selecteer een activiteit uit de lange activiteitenlijst.

4 Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de lucht tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-sigitaal nodig hebt.

5 Wacht tot **GPS** wordt weergegeven.

Het toestel is klaar als het uw hartslag weergeeft, GPS-signalen ontvangt (indien nodig) en verbinding maakt met uw draadloze sensors (indien nodig).

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

Het toestel legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

OPMERKING: Houd op een Forerunner 245 Music toestel, terwijl u zich in een activiteit bevindt, **DOWN** ingedrukt om de muziekbedieningsknoppen te gebruiken ([Bediening voor afspelen van muziek, pagina 51](#)).

Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad het toestel op voordat u aan de activiteit begint ([Het toestel opladen, pagina 74](#)).
- Druk op **BACK** om ronden vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
- Druk op **UP** of **DOWN** om meer gegevenspagina's weer te geven.

Een activiteit stoppen

- 1 Druk op het **STOP**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Als u de activiteit weer wilt hervatten, selecteert u **Hervat**.
 - Als u de activiteit wilt opslaan en wilt terugkeren naar horlogemodus, selecteert u **Sla op** >  > **OK**.
OPMERKING: Als Zelfbeoordeling is ingeschakeld, kunt u uw waargenomen inspanning voor de activiteit invoeren ([Zelfbeoordeling inschakelen, pagina 66](#)).
 - 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** > **Ja**.
OPMERKING: Na het stoppen van de activiteit, wordt deze na 30 minuten automatisch op het toestel opgeslagen.

Een activiteit evalueren

Voordat u een activiteit kunt evalueren, moet u de zelfevaluatie-instelling op uw Forerunner toestel inschakelen ([Zelfbeoordeling inschakelen, pagina 66](#)).

U kunt vastleggen hoe u zich voelde tijdens een hardloop-, fiets- of zwemactiviteit.

- 1 Nadat u een activiteit hebt voltooid, selecteert u **Sla op** ([Een activiteit stoppen, pagina 8](#)).

- 2 Selecteer een waarde die overeenkomt met uw waargenomen inspanning.

OPMERKING: U kunt  selecteren om de zelfevaluatie over te slaan.

- 3 Selecteer hoe u zich voelde tijdens de activiteit.

U kunt evaluaties in de Garmin Connect app bekijken.

Een activiteit toevoegen

Uw toestel wordt geleverd met een aantal vooraf geladen veelvoorkomende binnen- en buitensportactiviteiten. U kunt deze activiteiten toevoegen aan uw activiteitenlijst.

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Selecteer **Voeg toe**.
- 3 Selecteer een activiteit in de lijst.
- 4 Selecteer **Ja** om de activiteit aan uw lijst met favorieten toe te voegen.
- 5 Selecteer een locatie in de activiteitenlijst.
- 6 Druk op het **START**.

Een aangepaste activiteit maken

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

Binnenactiviteiten

Het Forerunner toestel kan worden gebruikt voor training binnenshuis, zoals hardlopen op een binnenbaan of fietsen op een hometrainer. Bij binnenactiviteiten wordt GPS uitgeschakeld.

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

TIP: Als u de handrails van de loopband vasthoudt, gaat de nauwkeurigheid omlaag. U kunt gebruikmaken van een optionele voetsensor om uw tempo, afstand en cadans vast te leggen.

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

Virtueel hardlopen

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

- 1 Selecteer **START** > **Virt hardlopen**.
- 2 Open de Zwift™ app of een andere virtuele trainingsapp op uw tablet, laptop of smartphone.
- 3 Volg de instructies op het scherm om een hardloophactiviteit te starten en de toestellen te koppelen.
- 4 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 5 Nadat u klaar bent met hardlopen, selecteert u **STOP** om de activiteitstimer 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 kalibratie handmatig bijwerken telkens wanneer u van loopband verandert.

- 1 Start een loopbandactiviteit ([Een activiteit starten, pagina 7](#)) en ren minimaal 1,5 km (1 mijl) op de loopband.
- 2 Selecteer **STOP** nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.
- 3 Selecteer een optie:
 - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Sla op**.
U wordt gevraagd de kalibratie van de loopband te voltooien.
 - Als u de loopbandafstand na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren/opslaan** > **Ja**.
- 4 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw toestel.

Een krachttraining vastleggen

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

- 1 Selecteer **START** > **Kracht** op de watch face.

De eerste keer dat u een krachttrainingsactiviteit vastlegt, selecteert u aan welke pols u uw horloge draagt.

- 2 Selecteer **START** om de set-timer te starten.

- 3 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.

- 4 Selecteer **BACK** om de set te voltooien.

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

- 5 Selecteer indien nodig **DOWN** en bewerk het aantal herhalingen.

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

- 6 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **BACK** om uw volgende set te starten.

- 7 Herhaal dit voor elke krachttrainingsset totdat uw activiteit is voltooid.

- 8 Selecteer na de laatste set **START** om de set-timer te stoppen.

- 9 Selecteer **Sla op**.

Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten

- Kijk niet op het toestel als u herhalingsoefeningen uitvoert.

U kunt het toestel gebruiken bij de start en aan het eind van elke set en tijdens rustpauzes.

- Concentreer u tijdens herhalingsoefeningen volledig op het verbeteren van uw conditie.
- Voer lichaamsgewichtstrainingen of vrije gewichtstrainingen uit.
- Voer herhalingsoefeningen uit met een consistent, groot bewegingsbereik.

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

OPMERKING: Beenoefeningen worden mogelijk niet geteld.

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

Buitenactiviteiten

Het Forerunner toestel wordt geleverd met een aantal vooraf geladen apps voor buitenactiviteiten, zoals hardlopen en fietsen. Bij buitenactiviteiten wordt GPS ingeschakeld. U kunt nieuwe activiteiten toevoegen op basis van standaardactiviteiten, zoals wandelen of roeien. U kunt ook aangepaste activiteiten aan uw toestel toevoegen ([Een aangepaste activiteit maken, pagina 9](#)).

Hardlopen op de baan

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

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

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

Nadat u een paar ronden hebt voltooid, registreert uw toestel de baanafmetingen en kalibreert het uw baanafstand.

- 12 Selecteer **STOP > Sla op** nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.

Tips voor het registreren van een hardloopsessie

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

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.

Zwemmen in het zwembad

U kunt de activiteit Zwemmen in zwembad gebruiken om uw zwemgegevens op te slaan, zoals afstand, tempo, aantal slagen en slagtype.

- 1 Selecteer **START > Zwembad**.
De eerste keer dat u de activiteit Zwemmen in zwembad selecteert, moet u de grootte van het zwembad selecteren of een aangepaste grootte invoeren.
- 2 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 3 Selecteer **BACK** aan het begin en eind van elke rustperiode.
- 4 Selecteer **START > Sla op** nadat u uw activiteit hebt voltooid.

TIP: Als u tijdens het zwemmen uw hartslaggegevens wilt weergeven, kunt u hartslaggegevensvelden toevoegen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 63](#)).

Afstand opnemen

Het Forerunner toestel meet afstanden over afgelegde banen en legt deze vast. De grootte van het bad moet correct zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven ([Grootte van bad instellen, pagina 68](#)).

TIP: Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele baan af en gebruik hierbij één slagtype. Pauzeer de timer wanneer u rust.

TIP: Om het toestel uw banen beter te laten tellen, raden wij aan dat u zich sterk afzet tegen de wand en dan doorglijdt alvorens uw eerste slag te maken.

TIP: Als u oefeningen doet, moet u de timer pauzeren of de functie die oefeningen in logs vastlegt gebruiken ([Training met het trainingslog, pagina 13](#)).

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. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiëntie en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

Slagtypen

Identificatie van het type slag is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Het type slag wordt aan het eind van een baan 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 63](#)).

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
School	Borstslag
Vlinder	Vlinderslag
Wissel	Meerdere slagtypen in een interval
Training	Voor het vastleggen van oefeningen (Training met het trainingslog, pagina 13)

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 UP ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en Grootte van bad selecteren om de grootte te wijzigen.
- Selecteer **BACK** 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.

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 **BACK** om een rustperiode te starten.
De schermweergave verandert in witte tekst op een zwarte achtergrond en het rustscherm wordt weergegeven.
- 2 Selecteer tijdens een rustperiode **UP** of **DOWN** om andere gegevensschermen weer te geven (optioneel).
- 3 Selecteer **BACK** 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 ([Activiteitinstellingen](#), pagina 62).

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

Audiomeldingen afspelen tijdens uw activiteit

U kunt het Forerunner 245 Music toestel zodanig instellen dat er tijdens het hardlopen of een andere activiteit motiverende statusmeldingen worden afgespeeld. Indien beschikbaar, worden audiomeldingen op uw verbonden hoofdtelefoon afgespeeld met Bluetooth technologie. Anders worden audiomeldingen op uw smartphone gekoppeld met behulp van de Garmin Connect app. Tijdens een audiomelding dempt het toestel of de smartphone de primaire audio om de aankondiging af te spelen.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.

2 Selecteer  > **Audiomeldingen**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Rondewaarschuwing** om een melding voor elke ronde af te spelen.

OPMERKING: De audiomelding **Rondewaarschuwing** is standaard ingeschakeld.

- Als u meldingen wilt aanpassen aan de gegevens van uw tempo en snelheid, selecteert u **Tempo-/snelheidswaarsch..**
- Als u meldingen wilt aanpassen aan de gegevens van uw hartslag, selecteert u **Hartslagwaarschuwing**.
- Als u meldingen wilt horen wanneer u de timer start of stopt, waaronder de functie Auto Pause®, selecteert u **Timergebeurtenissen**.
- Als u activiteitenwaarschuwingen wilt horen als audiomelding, selecteert u **Activiteitswaarschuwingen**.
- Selecteer **Audiotonen** als u een geluid wilt afspelen vlak voor een audiowaarschuwing of prompt.
- Selecteer **Dialect** om de taal of het dialect van de gesproken meldingen te wijzigen.

Training

Workouts

U kunt aangepaste workouts maken met doelen voor elke workoutstap en voor verschillende afstanden, tijden en calorieën. 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 54).

1 Selecteer een optie:

- Open de Garmin Connect app.
- Ga naar 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 aangepaste workout maken op Garmin Connect

Voordat u een workout kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben ([Garmin Connect, pagina 54](#)).

- 1 Selecteer op de Garmin Connect app  of .
 - 2 Selecteer **Training > Workouts > Maak een workout**.
 - 3 Selecteer een activiteit.
 - 4 Maak uw aangepaste workout.
 - 5 Selecteer **Sla op**.
 - 6 Geef een naam op voor de workout en selecteer **Sla op**.
- De nieuwe workout wordt weergegeven in uw lijst met workouts.

OPMERKING: U kunt deze workout naar uw toestel verzenden ([Een aangepaste workout naar uw toestel verzenden, pagina 15](#)).

Een aangepaste workout naar uw toestel verzenden

U kunt een aangepaste workout die u met de Garmin Connect app hebt gemaakt, naar uw toestel verzenden ([Een aangepaste workout maken op Garmin Connect, pagina 15](#)).

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

Een workout beginnen

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

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

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

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

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

Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat het toestel een dagelijkse workout kan voorstellen, moet u over een trainingsstatus en geschat VO2 max. beschikken ([Trainingsstatus, pagina 41](#)).

1 Selecteer **START** op de watch face.

2 Selecteer **Hardlopen**.

De dagelijkse voorgestelde workout wordt weergegeven.

3 Selecteer **START** en selecteer een optie:

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

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

Aanwijzingen voor dagelijkse aanbevolen workouts in- en uitschakelen

Aanbevolen dagelijkse workouts worden aanbevolen op basis van uw trainingsgeschiedenis, VO2 max., slaap en hersteltijd.

1 Selecteer **START** op de watch face.

2 Selecteer een hardlooppactiviteit.

3 Selecteer indien nodig **BACK** om de workout te negeren.

4 Houd **UP** ingedrukt.

5 Selecteer **Training > Workouts > Suggestie vandaag**.

6 Selecteer **START**.

7 Selecteer **Prompt uitsch.** of **Prompt insch.**

Een zwembadworkout volgen

Uw toestel kan u door de diverse stappen van een zwembadworkout leiden. Het maken en verzenden van een zwembadworkout is vergelijkbaar met [Een aangepaste workout maken op Garmin Connect, pagina 15](#) en [Een aangepaste workout naar uw toestel verzenden, pagina 15](#).

1 Selecteer op de watch face **START > Zwembad > Opties > Training**.

2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Mijn workouts** om workouts te doen die zijn gedownload van Garmin Connect.
- Selecteer **Trainingsagenda** om uw geplande workouts te doen of te bekijken.

3 Volg de instructies op het scherm.

De trainingsagenda

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

Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden en gebruiken vanaf Garmin Connect, moet u over een Garmin Connect account beschikken ([Garmin Connect, pagina 54](#)), en moet u het Forerunner toestel met een compatibele smartphone koppelen.

- 1 Selecteer op de Garmin Connect app  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.

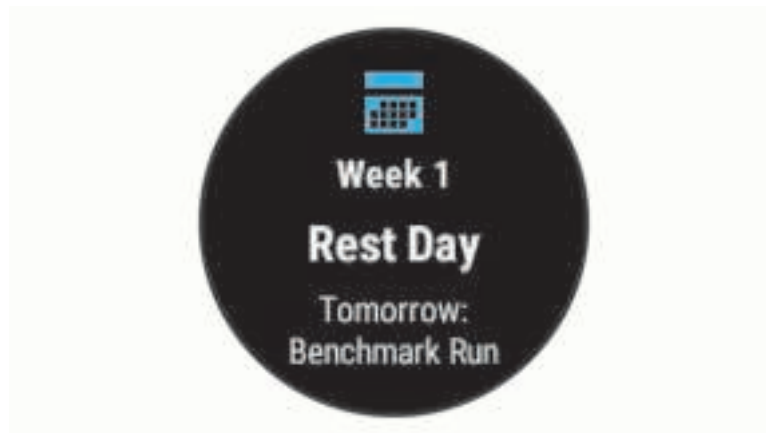
Aangepaste trainingsplannen

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

Workout van vandaag starten

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

- 1 Selecteer op de watch face **UP** of **DOWN** om de Garmin Coach widget weer te geven.
Als een workout voor deze activiteit gepland is voor vandaag, wordt op het toestel de naam van de workout weergegeven en wordt u gevraagd deze workout te starten.



- 2 Selecteer **START**.
- 3 Selecteer **Bekijk** om de workoutstappen weer te geven (optioneel).
- 4 Selecteer **Start workout**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

Intervalworkouts

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

Een intervalworkout maken

- 1 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Wijzig > Interval > Type**.
- 5 Selecteer **Afstand, Tijd of Open**.
TIP: U kunt een interval met een open einde maken door het type in te stellen op Open.
- 6 Selecteer indien nodig **Duur**, voer een afstands- of tijdsintervalwaarde voor de workout in en selecteer ✓.
- 7 Selecteer **BACK**.
- 8 Selecteer **Rust > Type**.
- 9 Selecteer **Afstand, Tijd of Open**.
- 10 Voer indien nodig een waarde in voor de afstand of tijd van het rustinterval en selecteer ✓.
- 11 Selecteer **BACK**.
- 12 Selecteer een of meer opties:
 - Selecteer **Herhaal** om het aantal herhalingen in te stellen.
 - Selecteer **Warm-up > Aan** om een warming-up met een open einde toe te voegen aan uw workout.
 - Selecteer **Cooldown > Aan** om een coolingdown met een open einde toe te voegen aan uw workout.

Een intervalworkout starten

- 1 Selecteer op de watch face **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > Intervallen > Start workout**.
- 5 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 6 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, selecteert u **BACK** om aan het eerste interval te beginnen.
- 7 Volg de instructies op het scherm.

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

Een intervalworkout stoppen

- U kunt op elk moment **BACK** selecteren om de huidige interval of rustperiode te stoppen en naar de volgende interval of rustperiode te gaan.
- Nadat alle intervallen en rustperiodes zijn voltooid, selecteert u **BACK** om de intervalworkout te beëindigen en over te schakelen naar een timer die kan worden gebruikt voor een cooling-down.
- U kunt op elk gewenst moment **STOP** selecteren om de activiteitentimer te stoppen. U kunt de timer weer starten of de intervalworkout beëindigen.

Een trainingsdoel instellen

De functie Trainingsdoel werkt samen met de functie Virtual Partner®, zodat u een trainingsdoel kunt instellen voor afstand, afstand en tijd, afstand en tempo of afstand en snelheid. Tijdens uw trainingsactiviteit geeft het toestel u real-time feedback over hoe ver u bent gevorderd met het bereiken van uw trainingsdoel.

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

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

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

Een trainingsdoel annuleren

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

Virtual Partner gebruiken

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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



PacePro training

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

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

Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect

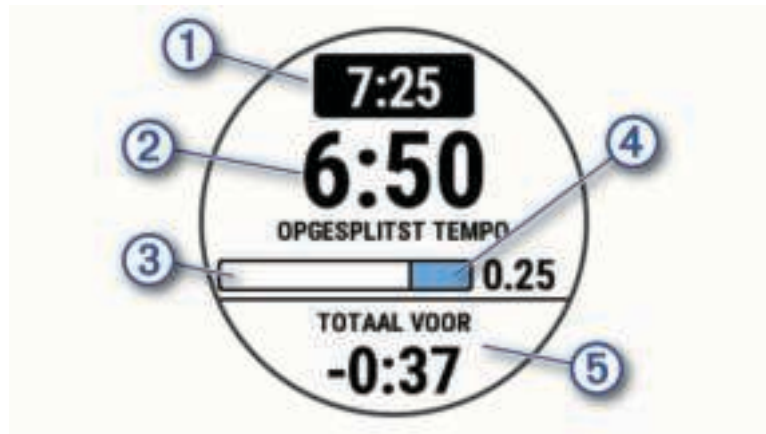
Voordat u een PacePro plan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect, pagina 54](#)).

- 1 Selecteer een optie:
 - Open de Garmin Connect app en selecteer  of .
 - Ga naar 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 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit voor buiten.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Training > PacePro plannen**.
- 5 Selecteer een plan.
TIP: U kunt **DOWN > Toon splits** selecteren om de tussentijden weer te geven.
- 6 Selecteer **START** om het plan te starten.
- 7 Selecteer **START** om de timer te starten.



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

Een PacePro plan stoppen

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **PacePro stoppen > Ja**.
Het toestel stopt het PacePro plan. De activiteitentimer blijft actief.

Racen tegen een eerder voltooide activiteit

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

Persoonlijke records

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

Uw persoonlijke records weergeven

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

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Een persoonlijk record verwijderen

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

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Alle persoonlijke records verwijderen

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer **Wis alle records > Ja**.

Alleen de records voor die sport worden verwijderd.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

De metronoom gebruiken

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Selecteer op de watch face **START**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Metronoom > Status > Aan**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Tikken per minuut** om een waarde in te voeren op basis van de cadans die u wilt aanhouden.
 - Selecteer **Waarschuw.freq.** om de frequentie van de tikken aan te passen.
 - Selecteer **Geluiden** om de toon en trillingen van de metronoom aan te passen.
- 7 Selecteer zo nodig **Bekijk** om de metronoomtonen te beluisteren voordat u gaat hardlopen.
- 8 Ga hardlopen ([Hardlopen, pagina 6](#)).

De metronoom wordt automatisch gestart.
- 9 Selecteer **UP** of **DOWN** tijdens het hardlopen om het metronoomscherm weer te geven.
- 10 Houd zo nodig **UP** ingedrukt om de metronoominstellingen te wijzigen.

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw instellingen voor geslacht, geboortjaar, lengte, gewicht en hartslagzone bijwerken. Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel**.
- 3 Selecteer een optie.

Fitnessdoelstellingen

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

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 25](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

Hartslagzones

Vele atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn genummerd van 1 tot 5 op basis van oplopende intensiteit. Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

Uw hartslagzones instellen

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

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.
U kunt de functie Auto detectie gebruiken om uw maximumhartslag tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Uw hartslag automatisch detecteren, pagina 41](#)).
- 4 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.
- 5 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 6 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).
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 8 Selecteer **Voeg sporthartslag toe** en selecteer een sportprofiel om een afzonderlijke hartslagzone in te stellen (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 23](#)).
- 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 trainingsstatus pauzeren

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

Selecteer een optie:

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

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

Uw gepauzeerde trainingsstatus hervatten

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

Selecteer een optie:

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

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

Activiteiten volgen

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

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

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

Automatisch doel

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



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

De bewegingswaarschuwing gebruiken

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit worden Beweeg! en de rode balk weergegeven. Vervolgens verschijnen extra segmenten in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 69](#)).

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

De bewegingsmelding inschakelen

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten volgen** > **Bewegingsmelding** > **Aan**.

Slaap bijhouden

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

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld ([De modus Niet storen gebruiken, pagina 27](#)).

Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag het toestel terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar de Garmin Connect site ([Garmin Connect, pagina 54](#)).
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

De modus Niet storen gebruiken

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

OPMERKING: U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. U kunt de optie Slaaptijd inschakelen in de systeeminstellingen om de modus Niet storen automatisch te activeren tijdens uw normale slaaptijden ([Systeeminstellingen, pagina 69](#)).

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

Minuten intensieve training

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

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

Minuten intensieve training opbouwen

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

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

Garmin Move IQ™ gebeurtenissen

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

Instellingen voor activiteiten volgen

Houd op de watch face **UP** ingedrukt en selecteer  > **Activiteiten volgen**.

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

Bewegingsmelding: Geeft een bericht en de bewegingsbalk weer op de digitale watch face en het stappenscherm. Het toestel geeft ook een pieptoon of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 69](#)).

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

: Hiermee kan uw toestel tijdgemeten activiteiten automatisch maken en opslaan wanneer de Move IQ functie detecteert dat u wandelt of hardloopt. U kunt de minimale periode voor hardlopen en wandelen instellen.

Move IQ: Hiermee kan uw toestel automatisch starten en een getimede wandel- of loopactiviteit opslaan wanneer de Move IQ functie bekende bewegingspatronen detecteert.

Activiteiten volgen uitschakelen

Als u activiteiten-tracking uitschakelt, worden het aantal stappen, het aantal minuten intensieve training, uw slaaptijd en Move IQ gebeurtenissen niet vastgelegd.

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

Slimme functies

Bluetooth connected functies

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

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

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

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

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

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

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

Telefoonmeldingen: Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw Forerunner toestel.

Veiligheids- en trackingfuncties: Hiermee kunt u berichten en waarschuwingen verzenden naar vrienden en familie en hulp aanvragen van contactpersonen voor noodgevallen die zijn ingesteld in de Garmin Connect app. Ga voor meer informatie naar ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 33](#)).

Interactie met social media: Hiermee kunt u een update op uw favoriete sociale media-website plaatsen wanneer u een activiteit uploadt naar de Garmin Connect app.

Software-updates: Hiermee kunt u de toestelsoftware bijwerken.

Weerupdates: Verstuurt real-time weersberichten en meldingen naar uw toestel.

Workouts en koersen downloaden: Hiermee kunt u workouts en koersen zoeken in de Garmin Connect app en ze draadloos verzenden naar uw toestel.

Workouts downloaden: Hiermee kunt u workouts zoeken in de Garmin Connect app en deze draadloos verzenden naar uw toestel.

De software bijwerken met de Garmin Connect app

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

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 28](#)).

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

Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect

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

Een verloren mobiel toestel lokaliseren

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

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

2 Selecteer .

Het Forerunner toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde mobiele toestel. U hoort een waarschuwing op uw mobiele toestel en de signaalsterkte van Bluetooth wordt weergegeven op het Forerunner toestelscherm. De Bluetooth signaalsterkte wordt hoger naarmate u dichterbij uw mobiele toestel komt.

3 Selecteer **BACK** om te stoppen met zoeken.

Widgets

Uw toestel wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde widgets die u direct informatie geven. Voor sommige widgets is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

Sommige widgets zijn standaard niet zichtbaar. U kunt deze handmatig toevoegen aan de widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 61](#)).

Body Battery™: Geeft uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw niveau gedurende de laatste paar uur, als u het de hele dag draagt.

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

Calorieën: Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.

Garmin coach: Geeft geplande trainingen weer wanneer u een Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account.

Gezondheidsstatistieken: Geeft een dynamisch overzicht van uw huidige gezondheidsstatistieken. De metingen omvatten hartslag, Body Battery niveau, stress en meer.

Hartslag: Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.

Geschiedenis: Geeft uw activiteitengeschiedenis en een grafiek van uw geregistreerde activiteiten weer.

Hydratatie: Hiermee kunt u de hoeveelheid water die u verbruikt en de voortgang van uw dagelijkse doel volgen.

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.

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

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

Tracking van menstruatiecyclus: Geeft uw huidige cyclus weer. U kunt uw dagelijkse symptomen bekijken en vastleggen.

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

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

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

Prestaties: Deze prestatiemetingen helpen u om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren.

Pulse oxymeter: Hiermee kunt u een handmatige Pulse Ox meting uitvoeren.

Ademhaling: Uw huidige ademhalingssnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.

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.

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

Weer: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

De widgets gebruiken

Uw toestel wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde widgets die u direct informatie geven. Voor sommige widgets is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

- Selecteer op de watch face **UP** of **DOWN** om de widgets weer te geven.
Beschikbare widgets zijn onder andere hartslag en activiteiten volgen. De prestatiewidget vereist diverse activiteiten met hartslagmeting en hardloopsessies buiten met GPS.
- Selecteer **START** om meer opties en functies voor een widget weer te geven.

Over My Day

De widget Mijn dag bevat een dagelijks snapshot van uw activiteiten. Deze dynamische samenvatting wordt gedurende de dag bijgewerkt. Hierin staan uw laatst vastgelegde sport, minuten intensieve training van de week, stappentelling, verbrande calorieën en meer. U kunt **START** selecteren om meer gegevens weer te geven.

De weerwidget bekijken

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

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

Tracking van hydratatie

U kunt uw dagelijkse vloeistofinname bijhouden, doelen en waarschuwingen inschakelen en de containergrootte die u het meest gebruikt invoeren. Als u automatische doelen inschakelt, wordt uw doel verhoogd op de dagen waarop u een activiteit vastlegt. Tijdens het sporten hebt u meer vloeistof nodig om het verloren zweet te compenseren.

De widget voor tracking van hydratatie gebruiken

De widget voor tracking van hydratatie toont uw vloeistofinname en uw dagelijkse hydratiedoel.

- 1 Selecteer op de watch face **UP** of **DOWN** om de hydratatiwidget weer te geven.
- 2 Selecteer **START**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **+** voor elke dosis vloeistof die u consumeert.
 - Selecteer een container om de vloeistofinname te verhogen met het volume van de container.

TIP: U kunt uw hydratatie-instellingen, zoals maateenheden en dagelijkse doelen, aanpassen in uw Garmin Connect account.

Tracking van menstruatiecyclus

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

- Tracking en details van menstruatiecyclus
- Fysieke en emotionele symptomen
- Voorspellingen van menstruatie en vruchtbaarheid
- Informatie over gezondheid en voeding

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app gebruiken om widgets toe te voegen of te verwijderen.

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 apps.

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

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

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

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

Connect IQ functies downloaden

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

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

Connect IQ functies downloaden via uw computer

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Ga naar apps.garmin.com en meld u aan.
- 3 Selecteer een Connect IQ functie en download deze.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Wi-Fi connected functies

Wi-Fi is alleen beschikbaar op het Forerunner 245 Music toestel.

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

Audiocontent: Hiermee kunt u audiocontent van externe providers synchroniseren.

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

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

Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk

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

Als u uw toestel wilt synchroniseren met een muziekprovider van derden, moet u verbinding maken met Wi-Fi. U kunt het toestel verbinden met een Wi-Fi netwerk om de overdrachtsnelheid van grotere bestanden te versnellen.

- 1 Verplaats binnen bereik van een Wi-Fi netwerk.
- 2 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 3 Selecteer **Garmin toestellen** en selecteer vervolgens uw toestel.
- 4 Selecteer **Algemeen > Wi-Fi-netwerken > Voeg een netwerk toe**.
- 5 Selecteer een beschikbaar Wi-Fi netwerk en voer de aanmeldgegevens 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.

Het Forerunner toestel beschikt over veiligheids- en trackingfuncties die moeten worden ingesteld met de Garmin Connect app.

LET OP

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

Ga voor meer informatie over veiligheids- en trackingfuncties naar www.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 het Forerunner toestel een incident detecteert tijdens een outdoor loopactiviteit, hardloopactiviteit of fietsactiviteit, 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.

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

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar als uw toestel is verbonden met een Android smartphone.

Contacten voor noodgevallen toevoegen

Telefoonnummers van contactpersonen voor noodgevallen worden gebruikt voor het detecteren van incidenten en voor assistentie.

- 1 Selecteer op de Garmin Connect app  of .
- 2 Selecteer **Veiligheid en tracking** > **Ongevaldetectie & assistentie** > **Voeg contact voor noodgevallen toe**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Ongevaldetectie in- en uitschakelen

- 1 Houd **UP** ingedrukt in de wijzerplaat.
- 2 Selecteer  > **Veiligheid** > **Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor buitenactiviteiten zoals lopen, hardlopen en fietsen.

Als door uw Forerunner toestel met GPS een ongeval wordt gedetecteerd, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locaties verzenden naar uw contacten voor noodgevallen. Er wordt een bericht weergegeven met de mededeling dat uw contacten na 30 seconden zullen worden gewaarschuwd. U kunt **Annuleer** selecteren voordat de afteltijd is verstreken als u het bericht wilt annuleren.

Hulp vragen

Voordat u hulp kunt aanvragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 33](#)).

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

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

Hartslagmeetfuncties

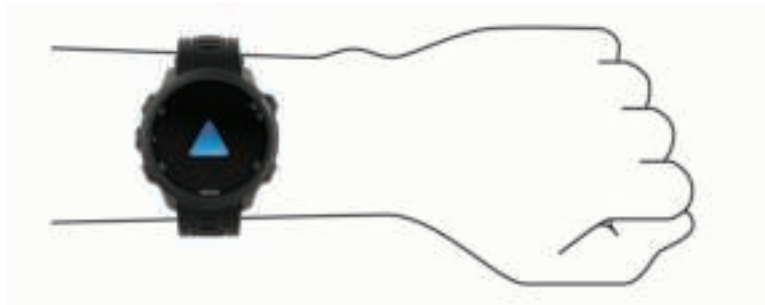
Dit Forerunner toestel heeft een polshartslagmeter en is ook compatibel met ANT+® borsthartslagmeters. In de hartslagwidget kunt u hartslaggegevens weergeven. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de ANT+ hartslag beschikbaar zijn, gebruikt uw toestel de ANT+ hartslaggegevens.

Hartslagmeter aan de pols

Het toestel dragen

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

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



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

- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 34](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 46](#) voor meer informatie over de pulse oxymetersensor.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen

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

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

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

2 Selecteer **Opties > Deel hartslag**.

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

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

3 Koppel uw Forerunner toestel met uw Garmin ANT+ compatibele toestel.

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

TIP: Selecteer een willekeurige knop en selecteer Ja om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

Hartslaggegevens tijdens een activiteit verzenden

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

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

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

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

3 Begin een activiteit ([Een activiteit starten, pagina 7](#)).

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

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

4 Koppel indien nodig uw Forerunner toestel met uw Garmin ANT+ compatibele toestel.

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

TIP: Om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen, stopt u de activiteit ([Een activiteit stoppen, pagina 8](#)).

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 **UP** ingedrukt vanuit de hartslagwidget.

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

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

4 Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.

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

De polshartslagmeter uitschakelen

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

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

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

Hardlooptdynamiek

U kunt de sensor gebruiken met uw compatibele toestel om real-time feedback te ontvangen over uw hardlooptvorm. De sensor heeft een versnellingsmeter die rompbewegingen meet om zes hardlooptgegevens te berekenen.

OPMERKING: De functies voor hardlooptdynamiek zijn alleen beschikbaar op bepaalde Garmin toestellen.

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. Hiermee wordt de verticale beweging van uw bovenlichaam weergegeven, gemeten in centimeters voor iedere stap.

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

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

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

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

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

De hartslagwidget gebruiken

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

- 1 Selecteer op de wijzerplaat **UP** of **DOWN** om de hartslagwidget weer te geven.

OPMERKING: U moet mogelijk de widget toevoegen aan uw widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 61](#)).

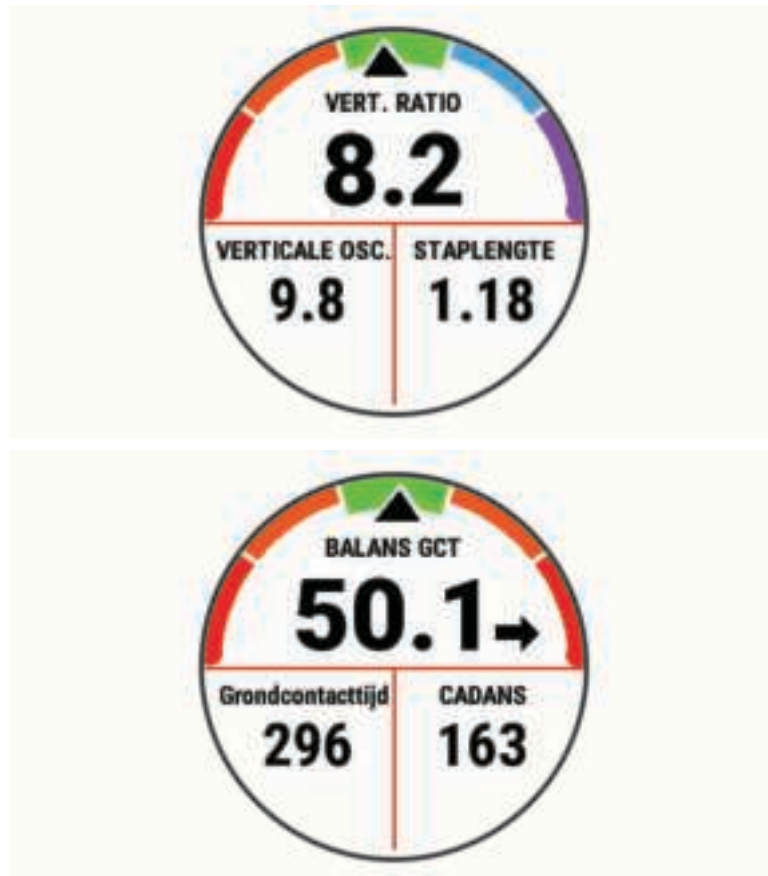
- 2 Selecteer **START** om de gemiddelde waarden van uw hartslag in rust in de afgelopen 7 dagen weer te geven.



Trainen met hardlooptdynamiek

Voordat u hardlooptdynamiek kunt bekijken, moet u het HRM-Pro™, HRM-Run™, of HRM-Tri™ accessoire of de Running Dynamics Pod omdoen en het met uw toestel koppelen (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 58*).

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



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

Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens

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

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

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

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

Gegevens over grondcontacttijd-balans

De grondcontacttijd-balans meet uw hardloopsymmetrie en wordt vermeld als een percentage van uw totale grondcontacttijd. 51,3% met een naar links wijzende pijl geeft bijvoorbeeld aan dat de linkervoet van hardloper langer contact heeft met de grond. Als beide aantallen op uw gegevensscherm worden weergegeven, bijvoorbeeld 48–52, verwijst 48% naar uw linkervoet en 52% naar uw 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 kleurenbalk of het gegevensveld bekijken tijdens het hardlopen of na afloop het overzicht in uw Garmin Connect account bekijken. Net als de andere hardlooptdynamiekgegevens is de grondcontacttijd-balans een kwantitatieve meetwaarde die u meer informatie verschaft over uw hardlooptconditie.

Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

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

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

Tips voor ontbrekende hardlooppdynamiekgegevens

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

- Zorg ervoor dat u een accessoire voor hardlooppdynamiek, zoals het HRM-Run accessoire, hebt. Accessoires met hardlooppdynamiek herkent u aan  voorop de module.
- Koppel het accessoire voor hardlooppdynamiek nogmaals met uw Forerunner toestel volgens de instructies.
- Als de hardlooppdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.

OPMERKING: De grondcontacttijd en balans worden alleen weergegeven tijdens het hardlopen. Deze worden niet berekend als u wandelt.

Prestatiemetingen

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

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



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

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

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

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

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

Voorspelde racetijden: Uw toestel gebruikt uw trainingsgeschiedenis, uw geschatte VO2 max. en informatie uit publicaties om uw racetijden te voorspellen op basis van uw huidige conditie. Deze voorspelling gaat er ook van uit dat u de juiste training voor de race hebt voltooid.

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.

Prestatiemeldingen uitschakelen

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

1 Houd **UP** ingedrukt in de wijzerplaat.

2 Selecteer  > **Fysiologische meetwaarden** > **Prestatieconditie**.

Uw hartslag automatisch detecteren

De functie Auto detectie is standaard ingeschakeld. Het toestel kan uw maximumhartslag automatisch detecteren tijdens een activiteit.

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

1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.

2 Selecteer  > **Fysiologische meetwaarden** > **Auto detectie** > **Maximum hartslag**.

OPMERKING: U kunt uw maximumhartslag handmatig instellen in uw gebruikersprofiel ([Uw hartslagzones instellen, pagina 24](#)).

Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren

U kunt activiteiten, persoonlijke records en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Forerunner toestel synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw toestel uw trainingsstatus en fitness nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een rit met een Edge toestel vastleggen en uw activiteitgegevens en algemene trainingsbelasting op uw Forerunner toestel bekijken.

1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.

2 Selecteer  > **Fysiologische meetwaarden** > **TrueUp**.

Wanneer u uw toestel synchroniseert met uw smartphone, verschijnen recente activiteiten, persoonlijke records en prestatiemetingen van uw andere Garmin toestellen op uw Forerunner toestel.

Trainingsstatus

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus

De trainingsstatus is afhankelijk van de bijgewerkte beoordelingen van uw fitnessniveau, met minimaal twee VO2 max. metingen per week. Uw VO2 max. schatting wordt bijgewerkt na outdoor hardloopsessies waarin uw hartslag ten minste 70% van uw maximale hartslag heeft bereikt gedurende enkele minuten. Indoor hardloophactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de registratie van VO2 max. uitschakelen voor trail run-activiteiten als u niet wilt dat dit hardlooptype invloed heeft op uw VO2 max. schatting ([Vastleggen van VO2 max. uitschakelen](#), pagina 43).

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste twee keer per week buiten hardlopen 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 41).

Over VO2 max. indicaties

VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van atletische prestaties, die meegroeit met uw fitnessniveau. Het Forerunner toestel vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven.

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



 Paars	Voortreffelijk
 Blauw	Uitstekend
 Groen	Goed
 Oranje	Redelijk
 Rood	Slecht

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix ([Standaardwaarden VO2 Max.](#), pagina 85), en ga naar 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 58](#)).

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 23](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 24](#)) 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 registratie van VO2 max. uitschakelen voor trail run-activiteiten als u niet wilt dat dit hardlooptype invloed heeft op uw VO2 max. schatting ([Vastleggen van VO2 max. uitschakelen, pagina 43](#)).

- 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 START selecteren om extra informatie weer te geven.

Vastleggen van VO2 max. uitschakelen

U kunt de registratie van VO2 max. uitschakelen voor een trail run-activiteit als u niet wilt dat dit hardlooptype invloed heeft op uw VO2 max. schatting ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)).

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten en apps** > **Trail run**.
- 3 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 4 Selecteer **Meet VO2 max.** > **Uit**.

Hersteltijd

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

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

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

Uw hersteltijd weergeven

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 23](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 24](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen.

- 1 Ga hardlopen.
- 2 Selecteer na het hardlopen **Sla op**.

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

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

Herstelhartslag

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

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

Trainingsbelasting

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

Voorspelde racetijden weergeven

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 23](#)) en maximale hartslag in ([Uw hartslagzones instellen, pagina 24](#)) voor de meest nauwkeurige schattingen.

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

TIP: Als u meer dan één Garmin apparaat hebt, kunt u de functie Physio TrueUp inschakelen, waarmee uw toestel activiteiten, geschiedenis en gegevens van andere apparaten kan synchroniseren ([Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 41](#)).

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

U ontvangt voorspelde racetijden voor 5 km, 10 km, halve marathon en marathon.

OPMERKING: In eerste instantie lijken de voorspellingen mogelijk onnauwkeurig. U moet het toestel een aantal keer gebruiken zodat het uw hardloopprestaties leert begrijpen.

Prestatieconditie

Tijdens een hardlooptactiviteit 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 training goed 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 hardlooptraining.

OPMERKING: Het toestel vereist een aantal hardloopsessies met een hartslagmeter om een nauwkeurig geschat VO2 max. te verkrijgen en informatie te vergaren over uw hardloopprestaties ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)).

Training Effect

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

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. De EPOC die u verkrijgt tijdens het oefenen wordt meegenomen in meerdere waarden waar uw conditie en trainingsgewoonten uit bestaan. Regelmatige workouts met gemiddelde inspanning of workouts met langere intervals (> 180 seconden) hebben een positieve impact op uw 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.

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

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

Kleurzone	Training Effect	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	Verbeterd uw aerobe conditie.	Verbeterd uw anaerobe conditie.
	Tussen 4,0 en 4,9	Verbeterd uw aerobe conditie zeer sterk.	Verbeterd uw anaerobe conditie zeer sterk.
	5,0	Te veel en mogelijk schadelijk zonder genoeg 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.

Pulse oxymeter

Het Forerunner toestel beschikt over een pulse oxymeter op de pols om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress. Het toestel meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te meten hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt SpO₂ genoemd.

Op het toestel verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een SpO₂-percentage. Op uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw pulse-oxymeterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen. (*Slaap bijhouden van pulse oxymeter inschakelen*, pagina 46). Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulse oxymeter.

Pulse-oxymetermetingen verkrijgen

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

- 1 Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht.
Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- 2 Selecteer **UP** of **DOWN** om de pulse-oxymeterwidget weer te geven.
- 3 Selecteer **START**.
- 4 Houd de arm waaraan u het toestel draagt op de hoogte van uw hart terwijl het toestel de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- 5 Beweeg niet.

Het toestel toont uw zuurstofsaturatie als een percentage.



OPMERKING: U kunt de instellingen van de pulse-oxymeter aanpassen in uw Garmin Connect account.

Slaap bijhouden van pulse oxymeter inschakelen

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

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt vanuit de pulse oxymeter-widget.
- 2 Selecteer **Pulse Ox tijdens slaap > Aan**.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

De stressniveauwidget gebruiken

De stressniveauwidget geeft uw huidige stressniveau weer en een grafiek van uw stressniveau gedurende de laatste paar uur. De widget kan u ook begeleiden bij een ademhalingsactiviteit om u te helpen ontspannen.

- 1 Selecteer terwijl u zit of inactief bent **UP** of **DOWN** om de stressniveauwidget weer te geven.
- 2 Selecteer **START**.
 - Als uw stressniveau zich in het lage of gemiddelde bereik bevindt, verschijnt er een grafiek met uw stressniveau van de laatste vier uur.
TIP: Als u een ontspanningsactiviteit wilt starten vanuit de grafiek, selecteert u **DOWN > START** en voert u een duur in minuten in.
 - Als uw stressniveau zich in het hoge bereik bevindt, wordt er een bericht weergegeven waarin u wordt gevraagd een ontspanningsactiviteit te starten.
- 3 Selecteer een optie:
 - Uw stressniveaugrafiek bekijken.
OPMERKING: Met blauwe balken worden rustperioden weergegeven. Met gele balken worden stressperioden weergegeven. De grijze balken geven de momenten aan waarop u te actief was om uw stressniveau te bepalen.
 - Selecteer **Ja** om de ontspanningsactiviteit te starten en voer een duur in minuten in.
 - Selecteer **Nee** om de ontspanningsactiviteit over te slaan en de stressniveaugrafiek te bekijken.

Body Battery

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

U kunt uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken ([Tips voor betere Body Battery gegevens, pagina 49](#)).

De Body Battery widget bekijken

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

- 1 Selecteer **UP** of **DOWN** om de Body Battery widget weer te geven.

OPMERKING: U moet mogelijk de widget toevoegen aan uw widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen](#), pagina 61).



- 2 Selecteer **START** om een gecombineerde grafiek van uw Body Battery stressniveau weer te geven.
Met blauwe balken worden rustperiodes weergegeven. De oranje balken geven stressperiodes weer. Met grijze balken worden tijden weergegeven waarop u te actief was om uw stressniveau te bepalen.



- 3 Selecteer **DOWN** om uw Body Battery gegevens sinds middernacht weer te geven.



Tips voor betere Body Battery gegevens

- Draag het toestel 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.

Widget Gezondheidsgegevens

De Gezondh.stat. biedt in één oogopslag een overzicht van uw gezondheidsgegevens. Deze dynamische samenvatting wordt gedurende de dag bijgewerkt. De gegevens omvatten uw hartslag, stressniveau en Body Battery niveau. U kunt START selecteren om aanvullende gegevens te bekijken.

Muziek

OPMERKING: Dit hoofdstuk gaat over drie verschillende muziekafspeelopties.

- Muziek van derden
- Persoonlijke audiocontent
- Muziek die op uw telefoon is opgeslagen

U kunt op een Forerunner 245 Music toestel audiocontent downloaden naar uw toestel vanaf uw computer of een externe provider, zodat u muziek kunt luisteren als u uw smartphone niet binnen handbereik hebt. Om audiocontent te beluisteren dat op uw toestel is opgeslagen, moet u een hoofdtelefoon met Bluetooth technologie aansluiten.

U kunt muziek ook bedienen via uw gekoppelde smartphone met uw toestel.

Verbinding maken met een externe provider

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

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

Audiocontent van een externe provider downloaden

Voordat u audiocontent van een externe provider kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi netwerk ([Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 32](#)).

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

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

Loskoppelen van een externe provider

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

Spotify

Spotify is een digitale muziekservice die u toegang biedt tot miljoenen nummers.

TIP: Voor Spotify integratie moet de Spotify app op uw mobiele telefoon zijn geïnstalleerd. Een compatibel digitaal mobiel toestel en een premium abonnement zijn vereist, indien beschikbaar. Ga naar www.garmin.com/.

Dit product is voorzien van Spotify software, waarop de volgende licenties van derden van toepassing zijn: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Voorzie elke reis van muziek via Spotify. Speel nummers af van uw favoriete artiesten of laat Spotify u entertainen.

Audio-inhoud downloaden van Spotify

Voordat u audiocontent van Spotify kunt downloaden, moet u verbonden zijn met een Wi-Fi netwerk (*Verbinding maken met een Wi-Fi netwerk, pagina 32*).

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

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

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

Persoonlijke audiocontent downloaden

Voordat u persoonlijke muziek naar uw toestel kunt verzenden, moet u de Garmin Express app op uw computer installeren (www.garmin.com/express).

U kunt uw persoonlijke audiobestanden, zoals .mp3- en .m4a-bestanden, naar een Forerunner 245 Music toestel laden vanaf uw computer. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/musicfiles.

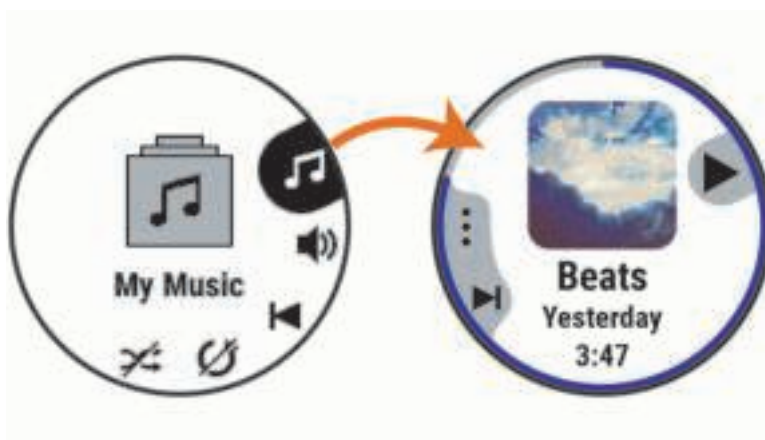
- 1 Sluit het toestel met de meegeleverde USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Open de app Garmin Express op uw computer, selecteer uw toestel en selecteer **Muziek**.
TIP: Bij Windows® computers, kunt u  selecteren en naar de map met uw audiobestanden bladeren. Bij Apple® computers, maakt de Garmin Express app gebruik van uw iTunes® bibliotheek.
- 3 Selecteer in de lijst **Mijn muziek** of **iTunes Library**, een audiobestandscategorie, zoals nummers of afspeellijsten.
- 4 Schakel de selectievakjes in voor de audiobestanden, en selecteer **Verzend naar toestel**.
- 5 Selecteer indien nodig in de lijst Forerunner 245 Music een categorie, schakel de selectievakjes in en selecteer **Verwijder van toestel** om audiobestanden te verwijderen.

Luisteren naar muziek

- 1 Houd **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
- 2 Sluit uw hoofdtelefoon met Bluetooth technologie aan ([Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten, pagina 52](#)).
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Muziekproviders**, en selecteer een optie:
 - Als u vanaf uw computer naar naar het horloge gedownloade muziek wilt luisteren, selecteert u **Mijn muziek** ([Persoonlijke audiocontent downloaden, pagina 50](#)).
 - Als u het afspelen van muziek op uw smartphone wilt bedienen, selecteert u **Tel. bedienen**.
 - Selecteer de naam van de provider om naar muziek van derden te luisteren.
- 5 Selecteer **⋮** om de bediening voor het afspelen van muziek te openen.

Bediening voor afspelen van muziek

OPMERKING: Bepaalde bedieningselementen voor het afspelen van muziek zijn alleen beschikbaar op een Forerunner 245 Music toestel.



Beheer	Selecteer om content van sommige externe providers te beheren.
⋮	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.

De audiomodus wijzigen

U kunt de muziekafspeelmodus wijzigen van stereo naar mono.

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

Bediening voor afspelen van muziek op een verbonden smartphone

- 1 Start op uw smartphone het afspelen van een nummer of een afspeellijst.
- 2 Selecteer een optie:
 - Op een Forerunner 245 Music toestel houdt u **DOWN** ingedrukt vanaf een willekeurig scherm om de muziekbediening te openen.
 - Op een Forerunner 245 toestel selecteert u **DOWN** om de muziekbedieningswidget weer te geven.
OPMERKING: U moet mogelijk de muziekbedieningswidget toevoegen aan uw widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 61](#)).
- 3 Selecteer **Muziekproviders** > **Tel. bedienen**.

Een Bluetooth hoofdtelefoon aansluiten

Om muziek te luisteren die op uw Forerunner 245 Music toestel is geladen, moet u een hoofdtelefoon met Bluetooth technologie aansluiten.

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

Geschiedenis

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

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

Geschiedenis weergeven

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

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alle statistieken** om extra informatie over de activiteit weer te geven.
 - Selecteer **Training Effect** ([Training Effect, pagina 45](#)) om het effect van de activiteit op uw aerobe en anaerobe fitness weer te geven.
 - Selecteer **Hartslag** ([Tijd in elke hartslagzone weergeven, pagina 53](#)) 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 **Kaart** om de activiteit op de kaart weer te geven.
 - Als u uw tijd en herhalingen voor elke krachttrainingsset wilt weergeven, selecteert u **Sets**.
 - Selecteer **Intervallen** om uw tijd en afstand voor elk zweminterval weer te geven.
 - Selecteer **Verwijder** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

Tijd in elke hartslagzone weergeven

Voordat u hartslagzonegegevens kunt weergeven, dient u een activiteit met hartslag te voltooien en deze op te slaan.

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt in de wijzerplaat.
- 2 Selecteer **Geschiedenis > Activiteiten**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Hartslag**.

Gegevenstotalen weergeven

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

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

Geschiedenis verwijderen

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

Gegevensbeheer

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

Bestanden verwijderen

LET OP

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

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

OPMERKING: Mac besturingssystemen bieden een beperkte ondersteuning voor MTP-bestandsoverdracht. U moet het Garmin station op een Windows besturingssysteem openen. U moet de Garmin Express toepassing gebruiken om muziekbestanden van uw toestel te verwijderen.

De USB-kabel loskoppelen

Als uw toestel als een verwisselbaar station of volume is aangesloten op uw computer, dient u het toestel op een veilige manier los te koppelen om gegevensverlies te voorkomen. Als uw toestel als een draagbaar toestel is aangesloten op uw Windows computer, hoeft u het niet op een veilige manier los te koppelen.

1 Voer een van onderstaande handelingen uit:

- Op Windows computers: Selecteer het pictogram **Hardware veilig verwijderen** in het systeemvak en selecteer uw toestel.
- Voor Apple computers selecteert u het toestel en selecteert u **File > Eject**.

2 Koppel de kabel los van uw computer.

Garmin Connect

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

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

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

De Connect IQ store gebruiken: U kunt apps, watch face, gegevensvelden en widgets downloaden.

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app

Via de Garmin Connect app worden gegevens regelmatig automatisch met uw toestel gesynchroniseerd. U kunt uw gegevens op elk gewenst moment ook handmatig synchroniseren.

- 1 Breng het toestel op minder dan 3 m (10 ft.) afstand van uw smartphone.
- 2 Houd in een willekeurig scherm **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven.
- 3 Selecteer .
- 4 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect app.

Garmin Connect op uw computer gebruiken

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

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

Navigatie

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

Koersen

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

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

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

Een koers maken en volgen op uw toestel

- 1 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Houd **UP** 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 4 en 5.
- 9 Selecteer **OK > Start koers**.
Navigatie-informatie wordt weergegeven.
- 10 Selecteer **START** om te beginnen met navigeren.

Uw locatie bewaren

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

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

OPMERKING: U moet dit item mogelijk nog toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 61](#)).

- 3 Volg de instructies op het scherm.

Uw opgeslagen locaties verwijderen

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

- 1 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Opgeslagen locaties**.
- 5 Selecteer een opgeslagen locatie.
- 6 Selecteer een optie om de locatie te bewerken.

Alle opgeslagen locaties verwijderen

U kunt al uw opgeslagen locaties tegelijk verwijderen.

- 1 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Opgeslagen locaties > Alles wissen**.

Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt

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

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



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

Navigeren naar het vertrekpunt van uw laatst opgeslagen activiteit

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

- 1 Selecteer **START**.
- 2 Houd **UP** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Navigatie > Activiteiten**.
- 4 Selecteer de laatste opgeslagen activiteit.
- 5 Selecteer **Terug naar start**.
- 6 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.

Naar een opgeslagen locatie navigeren

Voordat u naar een opgeslagen locatie kunt navigeren, dient uw toestel satellieten te zoeken.

- 1 Selecteer **START** op de watch face.
- 2 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Houd **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Navigatie > Opgeslagen locaties**.
- 5 Selecteer een locatie en selecteer **Ga naar**.
- 6 Beweeg naar voren.

De kompaspijl wijst naar de opgeslagen locatie.

TIP: Voor nauwkeurigere navigatie richt u de bovenzijde van het scherm in de richting waarin u zich voortbeweegt.

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

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 58](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 58](#))

Een kaart aan een activiteit toevoegen

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

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

Schuiven en zoomen op de kaart

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

Kaartinstellingen

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

Houd op de watch face **UP** 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 reisrichting boven aan de pagina weer te geven.

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

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

Draadloze sensoren

Uw toestel kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+ of Bluetooth sensoren. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensoren naar buy.garmin.com.

De draadloze sensoren koppelen

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

- 1 Als u een hartslagmeter koppelt, moet u de hartslagmeter omdoen.
De hartslagmeter kan pas gegevens verzenden of ontvangen als u deze hebt omgedaan.
- 2 Breng het toestel 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 het **UP** ingedrukt.
- 4 Selecteer  > **Sensoren en accessoires** > **Voeg toe**.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zoek alles**.
 - Selecteer uw type sensor.

Als de sensor is gekoppeld met uw toestel wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld.

Voetsensor

Het toestel is compatibel met de voetsensor. Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van GPS de voetsensor gebruiken om het tempo en de afstand vast te leggen. De voetsensor is stand-by en klaar om gegevens te verzenden (net als de hartslagmeter).

Na 30 minuten zonder activiteit schakelt de trainingsassistent zichzelf uit om de batterij te sparen. Als de batterij bijna leeg is, verschijnt een bericht op uw toestel. Na ongeveer vijf uur is de batterij leeg.

Hardlopen met een voetsensor

Voordat u gaat hardlopen, moet u de voetsensor koppelen met uw Forerunner toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 58](#)).

U kunt binnen hardlopen met een voetsensor om tempo, afstand en cadans vast te leggen. U kunt ook buiten hardlopen met een voetsensor om cadansgegevens vast te leggen aan de hand van GPS-gegevens voor tempo en afstand.

- 1 Plaats de voetsensor volgens de instructies van het accessoire.
- 2 Selecteer een hardlooppactiviteit.
- 3 Ga hardlopen.

Kalibratie van de voetsensor

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

Kalibratie van de voetsensor verbeteren

Voordat u het toestel kunt kalibreren, hebt u GPS-signalen nodig en moet u het toestel koppelen met de voetsensor ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 58](#)).

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

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

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

Uw voetsensor handmatig kalibreren

Voordat u het toestel kunt kalibreren, moet u het koppelen met de voetsensor ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 58](#)).

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

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

Snelheid en afstand van voetsensor instellen

Voordat u de snelheid en afstand van de voetsensor kunt kalibreren, moet u het toestel koppelen met de voetsensor ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 58](#)).

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

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

Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken

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

- Koppel de sensor met uw toestel ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 58](#)).
- Stel de wielmaat in ([Wielmaat en omvang, pagina 86](#)).
- Maak een rit ([Een activiteit starten, pagina 7](#)).

Omgevingsbewustzijn

Uw Forerunner toestel kan worden gebruikt met de Varia™ slimme fietsverlichting en achteruitkijkradar voor een verbeterd omgevingsbewustzijn. Raadpleeg de handleiding van het Varia toestel voor meer informatie.

OPMERKING: U moet mogelijk de Forerunner software bijwerken voordat u Varia toestellen kunt koppelen ([De software bijwerken via Garmin Express, pagina 79](#)).

tempe

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

Uw toestel aanpassen

Uw lijst met activiteiten aanpassen

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

De widgetlijst aanpassen

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

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Widgets**.
- 3 Selecteer **Widgetweergaven** om widgetoverzichten in of uit te schakelen.
OPMERKING: In widgetoverzichten worden overzichtsgegevens voor meerdere widgets op één scherm weergegeven.
- 4 Selecteer **Wijzig**.
- 5 Selecteer een widget.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Sorteer** om de locatie van de widget in de widgetlijst te wijzigen.
 - Selecteer **Verwijder** om de widget uit de widgetlijst te verwijderen.
- 7 Selecteer **Voeg widgets toe**.
- 8 Selecteer een widget.
De widget wordt toegevoegd aan de widgetlijst.

Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu weergeven, pagina 5](#)).

- 1 Houd in een willekeurig scherm **LIGHT** ingedrukt om het bedieningsmenu te openen.
- 2 Houd **UP** ingedrukt.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Voeg functies toe** om nog een snelkoppeling aan het bedieningsmenu toe te voegen.
 - Selecteer **Orden functies opnieuw** om de locatie van een snelkoppeling in het bedieningsmenu te wijzigen.
 - Selecteer **Verwijder functies** om de snelkoppeling uit een bedieningsmenu te verwijderen.

Activiteitinstellingen

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

Selecteer **START**, selecteer een activiteit, houd UP ingedrukt en selecteer de activiteitinstellingen.

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

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

Auto Lap: Hiermee stelt u de opties in voor de functie Auto Lap ([Ronden op afstand markeren, pagina 66](#)).

Auto Pause: Hiermee kan het toestel zo worden ingesteld dat de gegevensopslag wordt gestopt zodra u stopt met bewegen of wanneer u onder een bepaalde snelheid komt ([Auto Pause inschakelen, pagina 65](#)).

Auto Rust: Hiermee kan het toestel automatisch detecteren wanneer u rust tijdens een zwembadsessie en een rustinterval maken ([Auto Rust, pagina 13](#)).

Auto Scroll: Hiermee kunt u alle schermen met activiteitgegevens doorlopen terwijl de timer loopt ([Auto Scroll gebruiken, pagina 67](#)).

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

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

Gegevensschermen: Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 63](#)).

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

GPS: Hiermee kan de modus voor de GPS-antenne worden ingesteld. Met de opties GPS + GLONASS of GPS + GALILEO krijgt u betere prestaties in moeilijk omgevingen en kunt u sneller uw positie bepalen ([GPS en andere satellietssystemen, pagina 67](#)). Door een van deze twee opties te gebruiken, kan de batterijduur sneller afnemen dan met alleen GPS. Met de optie UltraTrac worden er minder spoorpunten en sensorgegevens geregistreerd ([UltraTrac, pagina 68](#)).

Ronde-toets: Hiermee kunt u een ronde, set of rusttijd tijdens de activiteit vastleggen ([De Lap-knop in- en uitschakelen, pagina 67](#)).

Metronoom: De metronoomfunctie laat met een regelmatig ritme tonen horen die u helpen uw prestaties te verbeteren door te trainen in een snellere, tragere of meer consistente cadans ([De metronoom gebruiken, pagina 23](#)).

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

Time-out spaarstand: Hiermee stelt u de time-outinstelling voor de spaarstand in voor de activiteit ([Time-outinstellingen voor de spaarstand, pagina 68](#)).

Meet VO2 max.: Hiermee schakelt u VO2 max.-registratie in voor de trailrunactiviteit ([Vastleggen van VO2 max. uitschakelen, pagina 43](#)).

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

Standaardinstellingen: Hiermee kunt u de activiteitinstellingen opnieuw definiëren.

Zelfbeoordeling: Hiermee bepaalt u hoe vaak u uw waargenomen inspanning voor de activiteit evalueert ([Zelfbeoordeling inschakelen, pagina 66](#)).

Slagdetectie: Hiermee kan het toestel uw zwemslag automatisch detecteren tijdens een zwemsessie.

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

Gegevensschermen aanpassen

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 6 Selecteer een gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
 - Selecteer **Gegevensvelden** 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 toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.

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

Waarschuwingen

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

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

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

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

Waarschuwing-naam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Aangepast	Terugkerend	U kunt een bestaand bericht selecteren of een aangepast bericht maken en een waarschuwingstype selecteren.
Afstand	Terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie Hartslagzones, pagina 24 en Berekeningen van hartslagzones, pagina 25 .
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige loop Pauzes inlassen.
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.

Auto Pause inschakelen

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

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Auto Pause**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zodra gestopt** als u de timer automatisch wilt laten stoppen als u stopt met bewegen.
 - Selecteer **Aangepast** als u de timer automatisch wilt laten stoppen zodra uw tempo of snelheid onder een bepaalde waarde komt.

Een waarschuwing instellen

- 1 Houd **UP** 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 toe** om een nieuwe waarschuwing toe te voegen voor de activiteit.
 - Selecteer de naam van de waarschuwing om een bestaande waarschuwing te wijzigen.
- 7 Selecteer, indien gewenst, het type waarschuwing.
- 8 Selecteer een zone, voer de minimum- en maximumwaarden in of voer een aangepaste waarde in voor de waarschuwing.
- 9 Schakel indien nodig de waarschuwing in.

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

Auto Lap

Ronden op afstand markeren

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

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Auto Lap**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Auto Lap** om Auto Lap in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Automatische afstand** om de afstand voor elke ronde automatisch in te stellen.

Telkens wanneer u een ronde voltooit, wordt er een bericht weergegeven met de rondetijd. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 69](#)).

U kunt, indien gewenst, de gegevenspagina's aanpassen en extra rondegegevens weergeven ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 63](#)).

De rondewaarschuwing wijzigen

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

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Auto Lap > Rondewaarschuwing**.
- 6 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.
- 7 Selecteer **Bekijk** (optioneel).

Zelfbeoordeling inschakelen

Wanneer u een activiteit opslaat, kunt u uw waargenomen inspanning evalueren en beoordelen hoe u zich voelde tijdens de activiteit ([Een activiteit evalueren, pagina 8](#)). U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

- 1 Houd **UP** 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 **Zelfbeoordeling**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Als u alleen wilt evalueren na het volgen van een gestructureerde workout of interval, selecteert u **Alleen workouts**.
 - Als u na elke activiteit wilt evalueren, selecteert u **Altijd**.

De Lap-knop in- en uitschakelen

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

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

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

Auto Scroll gebruiken

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

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

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

De GPS-instelling wijzigen

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

- 1 Houd **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **GPS**.
- 6 Selecteer een optie:

- Selecteer **Normaal (alleen GPS)** om het GPS-satellietsysteem in te schakelen.
- Selecteer **GPS + GLONASS** (Russisch satellietsysteem) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.
- Selecteer **GPS + GALILEO** (satellietsysteem van de Europese Unie) voor nauwkeurigere positiegegevens in situaties met slecht zicht op de lucht.
- Selecteer **UltraTrac** om minder vaak spoorpunten en sensorgegevens vast te leggen (*UltraTrac*, pagina 68).

OPMERKING: Door GPS en een ander satellietsysteem tegelijk te gebruiken, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan wanneer alleen GPS wordt gebruikt. (*GPS en andere satellietsystemen*, pagina 67).

GPS en andere satellietsystemen

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

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

GPS: Een satellietsysteem geproduceerd door de Verenigde Staten.

GLONASS: Een satellietsysteem geproduceerd door Rusland.

GALILEO: Een satellietsysteem geproduceerd door de European Space Agency.

UltraTrac

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

Grootte van bad instellen

- 1 Selecteer **START > Zwembad** op de watch face.
- 2 Houd **UP** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Instellingen > Grootte van bad**.
- 4 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.

Time-outinstellingen voor de spaarstand

De time-outinstellingen bepalen hoe lang uw toestel in de trainingsmodus blijft wanneer u bijvoorbeeld wacht op de start van een wedstrijd. Houd **UP** ingedrukt en selecteer  > **Activiteiten en apps**. Selecteer vervolgens een activiteit en de activiteitinstellingen. Selecteer **Time-out spaarstand** om de time-outinstellingen voor de activiteit aan te passen.

Normaal: Hiermee stelt u in dat het toestel na 5 minuten van inactiviteit overschakelt naar de energiebesparende horlogemodus.

Verlengd: Hiermee stelt u in dat het toestel na 25 minuten van inactiviteit overschakelt naar de energiebesparende horlogemodus. De verlengde modus kan de batterijduur tussen het opladen verkorten.

Een activiteit of app verwijderen

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

Wijzerplaatinstellingen

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

De watch face aanpassen

U moet eerst een Connect IQ watch face uit de Connect IQ store ([Connect IQ functies, pagina 31](#)).

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

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

Systeeminstellingen

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

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

Tijd: Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen, pagina 70](#)).

Scherhverlichting: Hiermee kunt u instellingen van de schermverlichting wijzigen ([De schermverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 70](#)).

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

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

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

Eenheden: Hiermee kunt u de op het toestel gebruikte meeteenheden instellen ([De maateenheden wijzigen, pagina 70](#)).

Notatie: Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven en het begin van de week.

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

USB-modus: Hiermee kunt u het MTP (media transfer protocol) of de Garmin modus inschakelen op het toestel als er verbinding is met een computer.

Herstel: Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 78](#)).

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

Tijdstellingen

Houd **UP** 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, zonsopkomst- en zonsopgangswaarschuwingen zo instellen dat een bepaald aantal minuten of uren vóór de feitelijke zonsopkomst of zonsopgang een waarschuwingssignaal wordt gegeven.

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

De schermverlichtingsinstellingen wijzigen

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Systeem** > **Schermerverlichting**.
- 3 Selecteer **Tijdens activiteit** of **Niet tijdens activiteit**.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Toetsen en waarschuwingen** om de schermverlichting in te schakelen bij waarschuwingen en het indrukken van knoppen.
 - 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.

De toestelgeluiden instellen

U kunt instellen dat het toestel een geluids- of trilsignaal geeft als knoppen worden geselecteerd of als een waarschuwing wordt gegeven.

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Systeem** > **Geluiden**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Toetsen** om de knopgeluiden in en uit te schakelen.
 - Selecteer **Waarsch. tonen** om de instellingen voor waarschuwingstonen in te schakelen.
 - Selecteer **Trillen** om de trilfunctie van het toestel in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Toets vibratie** om de trilfunctie in te schakelen wanneer u een knop selecteert.

De maateenheden wijzigen

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

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

Tempo of snelheid weergeven

U kunt het type informatie wijzigen dat wordt weergegeven in uw activiteitenoverzicht en -geschiedenis.

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Systeem** > **Notatie** > **Voorkeur tempo/snelheid**.
- 3 Selecteer een activiteit.

Modus Extra scherm

U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw Forerunner toestel op een compatibel Edge toestel weer te geven tijdens een rit of triatlon. Raadpleeg uw Edge gebruikershandleiding voor meer informatie.

Klok

De tijd synchroniseren met GPS

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

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Systeem** > **Tijd** > **Synchroniseer met GPS**.
- 3 Wacht totdat het toestel satellieten heeft gevonden ([Satellietsignalen ontvangen, pagina 78](#)).

De tijd handmatig instellen

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

Een alarm instellen

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

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

Een alarm verwijderen

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wekker**.
- 3 Selecteer een alarm.
- 4 Selecteer **Verwijder**.

De afteltimer instellen

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Timer**.
OPMERKING: U moet dit item mogelijk nog toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 61](#)).
- 3 Voer de tijd in.
- 4 Selecteer zo nodig **Start opnieuw** > **Aan** om de timer automatisch opnieuw te starten als deze is verlopen.
- 5 Selecteer zo nodig **Geluiden** en selecteer vervolgens een type melding.
- 6 Selecteer **Start timer**.

De stopwatch gebruiken

- 1 Houd **LIGHT** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Stopwatch**.
OPMERKING: U moet dit item mogelijk nog toevoegen aan het bedieningsmenu ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 61](#)).
- 3 Selecteer **START** om de timer te starten.
- 4 Selecteer **BACK** om de rondetimer ① opnieuw te starten.



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

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

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 *VIRB serie gebruikershandleiding* voor meer informatie. U moet ook instellen dat de VIRB widget wordt weergegeven in de widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 61](#)).

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

Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit

Voordat u de VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *VIRB serie gebruikershandleiding* voor meer informatie. U moet ook instellen dat de VIRB widget wordt weergegeven in de widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 61](#)).

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

Toestelinformatie

Toestelgegevens weergeven

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

- 1 Houd op de watch face **UP** 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 op de wijzerplaat **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Systeem** > **Over**.

Het toestel opladen

⚠ WAARSCHUWING

Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging (*Toestelonderhoud, pagina 74*).

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



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

Tips voor het opladen van het toestel

- 1 Sluit de oplader met behulp van de USB-kabel aan op het toestel om het op te laden (*Het toestel opladen, pagina 74*).
U kunt het toestel opladen door de USB-kabel via een Garmin goedgekeurde netadapter aan te sluiten op een standaardstopcontact of een USB-poort op uw computer. Het opladen van een lege batterij duurt tot twee uur.
- 2 Verwijder de oplader van het toestel zodra het batterijniveau op 100% staat.

Toestelonderhoud

LET OP

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

Druk niet op de knoppen onder water.

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

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

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

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

Het toestel schoonmaken

LET OP

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

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

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

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

De banden vervangen

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

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



- 2 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om de nieuwe band aan te brengen.
- 3 Druk het veertje op de pushpin in en duw het andere uiteinde van de pushpin in het tegenoverliggende gaatje.
- 4 Herhaal de stappen 1 t/m 3 om de andere band te vervangen.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Forerunner 245 levensduur van batterij, horlogemodus	Tot 7 dagen met activiteiten volgen, smartphonemeldingen en hartslagmeting bij de pols
Forerunner 245 levensduur van batterij, activiteitenmodus	Tot 24 uur met GPS en hartslagmeter bij de pols
Forerunner 245 Music levensduur van batterij, horlogemodus	Tot 7 dagen met activiteiten volgen, smartphonemeldingen en hartslagmeting bij de pols
Forerunner 245 Music levensduur van batterij, horlogemodus met muziek	Tot 8 uur activiteiten volgen, smartphonemeldingen, hartslagmeting bij de pols en muziek afspelen
Forerunner 245 Music levensduur van batterij, activiteitenmodus	Tot 24 uur met GPS en hartslagmeter bij de pols
Forerunner 245 Music levensduur van batterij, activiteitenmodus met muziek	Tot 6 uur met GPS, hartslagmeting bij de pols en muziek afspelen
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM ¹
Forerunner 245 Music mediaopslag	3,5 GB (ongeveer 500 nummers)
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20° tot 60°C (van -4° tot 140°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 45°C (van 32° tot 113°F)
Forerunner 245 radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz bij 2 dBm nominaal • ANT+ protocol voor draadloze communicatie • Bluetooth 4.2 technologie
Forerunner 245 Music radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz • Bij 2 dBm nominaal ANT+ draadloos communicatieprotocol • Bij 10 dBm nominaal Bluetooth 4.2 technologie • Bij 13,6 dBm nominaal Wi-Fi draadloze technologie

Problemen oplossen

Productupdates

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

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

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

Garmin Express instellen

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

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

Meer informatie

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

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

Activiteiten volgen

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

Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

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

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

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

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

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

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 **UP** ingedrukt.
- 2 Blader omlaag naar het laatste item in de lijst en selecteer **START**.
- 3 Selecteer **START**.
- 4 Selecteer uw taal.

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

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

- 1 Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect applicatie (*Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 55*).
 - Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 28*).
- 2 Wacht tot het toestel uw gegevens heeft gesynchroniseerd.
Synchronisatie kan enkele minuten duren.

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

Mijn minuten intensieve training knippen

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

Satellietsignalen ontvangen

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

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

- 1 Ga naar buiten naar een open gebied.
De voorzijde van het toestel moet naar de lucht zijn gericht.
- 2 Wacht terwijl het toestel satellieten zoekt.
Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden gevonden.

De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

- Synchroniseer het toestel regelmatig met uw Garmin Connect account:
 - Verbind uw toestel met een computer via de USB-kabel en de Garmin Express app.
 - Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app op uw Bluetooth smartphone.
 - Verbind uw toestel met uw Garmin Connect account via een Wi-Fi draadloos netwerk.
- Na verbinding met uw Garmin Connect account downloadt het toestel diverse dagen aan satellietgegevens, zodat het toestel snel satellietsignalen kan vinden.
- Ga met uw toestel naar buiten, naar een open plek, ver weg van hoge gebouwen en bomen.
 - Blijf enkele minuten stilstaan.

Het toestel opnieuw opstarten

Als het toestel niet meer reageert, moet u het mogelijk opnieuw opstarten.

OPMERKING: Als u het toestel opnieuw opstart, worden uw gegevens en/of instellingen mogelijk gewist.

- 1 Houd **LIGHT** gedurende 15 seconden ingedrukt.
Het toestel wordt uitgeschakeld.
- 2 Houd **LIGHT** één seconde ingedrukt om het toestel in te schakelen.

Alle standaardinstellingen herstellen

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

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel resetten.

- 1 Houd op de watch face **UP** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Systeem** > **Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te herstellen en alle activiteitinformatie en opgeslagen muziek op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
 - Als u alle activiteiten uit de geschiedenis wilt verwijderen, selecteert u **Wis alle activiteiten**.
 - Als u alle totalen voor afstand en tijd wilt herstellen, selecteert u **Herstel totalen**.
 - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te herstellen en alle activiteitinformatie en opgeslagen muziek te verwijderen, selecteert u **Gegevens verw. en inst. herstellen**.

De software bijwerken met de Garmin Connect app

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

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app ([Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect, pagina 28](#)).

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

De software bijwerken via Garmin Express

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

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

Als er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt Garmin Express deze naar uw toestel.

- 2 Volg de instructies op het scherm.

- 3 Koppel uw toestel niet los van de computer tijdens het bijwerken.

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

Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?

Het Forerunner is compatibel met smartphones met Bluetooth draadloze technologie.

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

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel

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

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

Levensduur van de batterijen maximaliseren

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

- Hiermee kunt u de time-out voor schermverlichting verlagen (*[De schermverlichtingsinstellingen wijzigen, pagina 70](#)*).
 - Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u niet gebruikmaakt van connected functies (*[Bluetooth connected functies, pagina 28](#)*).
 - Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken (*[Een activiteit stoppen, pagina 8](#)*).
 - Schakel activiteiten volgen uit (*[Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 27](#)*).
 - Gebruik een watch face die niet elke seconde wordt bijgewerkt.
Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer (*[De watch face aanpassen, pagina 69](#)*).
 - Beperk de smartphone-meldingen die op het toestel worden weergegeven (*[Meldingen beheren, pagina 4](#)*).
 - Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen (*[Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen, pagina 35](#)*).
 - Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*[De polshartslagmeter uitschakelen, pagina 36](#)*).
- 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 Pulse Ox functie uit (*[De polshartslagmeter uitschakelen, pagina 36](#)*).
 - Gebruik UltraTrac GPS-modus voor uw activiteit (*[UltraTrac, pagina 68](#)*).
 - Selecteer het **Slim** registratie-interval (*[Systeeminstellingen, pagina 69](#)*).

Hoe kan ik ANT+ sensors handmatig koppelen?

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

1 Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere ANT+ sensors vandaan bent tijdens het koppelen.

2 Als u een hartslagmeter wilt koppelen, doet u eerst de hartslagmeter om.

De hartslagmeter kan pas gegevens verzenden of ontvangen als u deze hebt omgedaan.

3 Houd het **UP** ingedrukt.

4 Selecteer  > **Sensoren en accessoires** > **Voeg toe**.

5 Selecteer een optie:

- Selecteer **Zoek alles**.
- Selecteer uw type sensor.

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

Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn horloge?

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

1 Houd **UP** ingedrukt.

2 Selecteer  > **Sensoren en accessoires** > **Voeg toe**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Zoek alles**.
- Selecteer uw type sensor.

U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 63](#)).

Mijn muziek valt weg of mijn hoofdtelefoons blijven niet verbonden

Wanneer u een Forerunner 245 Music toestel gebruikt dat via Bluetooth technologie met hoofdtelefoons verbonden is, dan is het signaal het sterkst wanneer zich niets tussen het toestel en de antenne van de hoofdtelefoons bevindt.

- Als het signaal door uw lichaam gaat, treedt er mogelijk signaalverlies op of wordt de verbinding met uw hoofdtelefoons verbroken.
- Het wordt aanbevolen om de hoofdtelefoons zo te dragen dat de antenne zich aan dezelfde kant van uw lichaam bevindt als uw Forerunner 245 Music toestel.
- Aangezien de hoofdtelefoon per model anders werkt, kunt u proberen het horloge om uw andere pols te dragen.

Appendix

Gegevensvelden

Voor sommige gegevensvelden hebt u ANT+ accessoires nodig om de gegevens weer te geven.

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

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

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

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

Ademhalingsritme: Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).

Aeroob trainingseffect: De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.

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

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

Anaeroob trainingseffect: De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.

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

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

Batterijniveau: De resterende batterijvoeding.

Behouden snelheid: De snelheid waarmee u een bestemming langs uw route nadert. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Bestemmingslocatie: De positie van uw eindbestemming.

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

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

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

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

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

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

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

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

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

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

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

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

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

Gemiddelde grondcontacttijd: Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.

Gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

Gemiddelde hartslag %max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.

Gemiddelde rondetijd: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

Gemiddelde slagen per baan: Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.

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

Gemiddelde snelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

Gemiddelde staplengte: De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.

Gemiddelde Swolf: De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan ([Zwemtermen, pagina 12](#)).

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

Gemiddeld tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

Gem verticale oscill: De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige activiteit.

Geschatte totale afstand: De geschatte afstand vanaf de start naar de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

Grondcontacttijd: De hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond, gemeten in milliseconden. Grondcontacttijd wordt niet berekend als u wandelt.

Hartslag: Uw aantal hartslagen per minuut. Uw toestel moet zijn aangesloten op een compatibele hartslagmeter.

Hartslag %max: Het percentage van maximale hartslag.

Hartslagzone: Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).

Herhaal: De timer voor het laatste interval plus de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

Herhalingen: Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een krachttraining.

Hoogte: De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.

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

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

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

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

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

Interval max hartslag: De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.

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

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

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

Interval slagsnelheid: Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het huidige interval.

Intervaltempo: Het gemiddelde tempo van het huidige interval.

Intervaltijd: De stopwatchtijd voor het huidige interval.

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.

Laatste baan Swolf: De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

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

Laatste ronde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.

Laatste ronde hartslag %max: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.

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

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

Laatste rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.

Laatste rondetempo: Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.

Laatste rondetijd: De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.

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

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

Maximumsnelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

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

Prestatieconditie: De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.

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

Resterende split afstand: Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.

Richting: De richting waarin u zich verplaatst.

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

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

Ronde balans grondcontacttijd: De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige ronde.

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

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

Ronde-grondcontacttijd: Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.

Ronde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

Ronde hartslag %max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.

Ronden: Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.

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

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

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Ronde staplengte: De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.

Rondetempo: Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Ronde verticale oscillatie: De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige ronde.

Ronde verticale ratio: De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige ronde.

Rusttijd: De timer voor de huidige rustpauze (zwemmen in zwembad).

Slagen: Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

Slagen laatste baan: Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.

Slagsnelheid: Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).

Slagsnelheid: Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).

Slagsnelheid laatste baan: Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.

Slagtype interval: Het huidige slagtype voor het interval.

Slagtype laatste baan: Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Split afstand: Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.

Split doeltempo: Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

Split tempo: Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.

Staplengte: De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.

Stel timer in: De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.

STRESS: Uw huidige stressniveau.

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

Temperatuur: De temperatuur van de lucht. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor.

Tempo: Het huidige tempo.

Tempo laatste baan: Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.

Tijd: De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdsinstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

Tijd in zone: De tijd verstreken in elke hartslagzone.

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.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Totaal voor/achter: Hardlopen. De totale tijd voor of achter het doeltempo.

Uit koers: De afstand naar links of rechts die u van uw oorspronkelijke koers bent afgeweken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

Verstreken tijd: De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.

Verticale oscillatie: De op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam, gemeten in centimeters voor iedere stap.

Verticale ratio: De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.

Volgende split afstand: Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.

Volgend split doeltempo: Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.

Volgend waypoint: Het volgende punt op de route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

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

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

ZWEMTIJD: De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.

Hartslagzones

Vele atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn genummerd van 1 tot 5 op basis van oplopende intensiteit. Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

Berekeningen van hartslagzones

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

Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

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

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

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 × 1-1/4	2161
27 × 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 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C (tubulair)	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 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 58, 77, 80
activiteiten 7, 8, 10, 11, 62, 68
 aangepast 15
 aangepaste 9, 15, 60
 opslaan 8, 66
 starten 7, 57
activiteiten opslaan 6, 10, 11
activiteiten volgen 25–28
afstand 12
 waarschuwingen 64, 65
afteltimer 71
agenda 16, 17
alarmen 64, 71
ANT+ sensoren 58, 60
applicaties 28, 31–33
 smartphone 3
apps 9
Auto Lap 66
Auto Pause 65
auto rust 13
auto scroll 67
- B**
banden 75
banen 12
 maken 55
batterij
 maximaliseren 4, 68, 79
 opladen 74
bedieningsmenu 5, 61
Bluetooth sensoren 58
Bluetooth technologie 2–4, 14, 28, 29, 33, 79
 hoofdtelefoon 52, 80
Body Battery 47, 48
- C**
cadans 23, 36–38
 sensors 60
 waarschuwingen 64, 65
calorie, waarschuwingen 65
computer 50
Connect IQ 31, 32
contacten voor noodgevallen 33
contactpersonen, toevoegen 33
- D**
doel 19
doelstellingen 19, 22
- E**
extra scherm 71
- F**
favorieten 60
fietsensensors 60
fitness 45
- G**
Galileo 67
Garmin Connect 3, 4, 14, 15, 17, 20, 28, 32, 33, 54, 55, 78
 gegevens opslaan 55
Garmin Express 32, 76
 software bijwerken 76
gebruikersgegevens, verwijderen 53
gebruikersprofiel 23, 41
gegevens
 delen 71
 opslaan 54, 55
 overbrengen 54, 55
 pagina's 63
 uploaden 28
gegevens delen 71
gegevens uploaden 28
gegevensvelden 31, 70, 81
geschiedenis 52, 53, 55
 naar de computer verzenden 54, 55
 verwijderen 53
gezondheidsstatistieken 31
GLONASS 67, 69
GPS 2, 67–69
 instellingen 67
 signaal 7, 78
grondcontacttijd 37, 38
grootte van bad 11, 12, 68
- H**
hardlooptdynamiek 36–39
hartslag 2, 34, 36, 49
 meter 34, 36, 39, 42, 43
 sensors koppelen 35
 waarschuwingen 35, 64, 65
 zones 23–25, 41, 52, 53, 84
herstel 40, 43
het toestel herstellen 78
het toestel resetten 78
hoofdmenu, aanpassen 61
hoofdtelefoon
 Bluetooth technologie 52, 80
 verbinden 52
hoogte 20
horlogemodus 68, 79
hulp 33
hydratatie 31
- I**
indoortraining 9, 59
instellingen 27, 46, 58, 61, 62, 68–70, 78
intervallen 12, 13
 workouts 17, 18
- K**
kaart 58
kaarten 52, 57
 bladeren 58
 navigeren 56–58
klok 1, 71
knoppen 1, 69, 74
 aanpassen 67
koersen 55
koppelen 3
 ANT+ sensoren 35, 80
 Bluetooth sensoren 80
 sensors 58
 smartphone 3, 79
- L**
LiveTrack 33
locaties 57
 bewerken 56
 opslaan 56
 verwijderen 56
loopband 9
- M**
maateenheden 70
meldingen 3, 4
menstruatiecyclus 31
menu 1
metronoom 23
minuten intensieve training 27, 77
Move IQ 27
muziek 2, 49, 52
 afspelen 51
 laden 49, 50
 services 49, 50
muziekbediening 51, 52
- N**
navigatie 55, 57
 terug naar start 6, 57
- O**
ongevaldetectie 33
opladen 74
- P**
persoonlijke records 22
 verwijderen 22, 23
pictogrammen 2
portemonnee 2
prestatieconditie 6, 40, 44
problemen oplossen 3, 10, 11, 34, 39, 46, 49, 74, 77–79
profielen 7
 activiteit 6, 11
 gebruiker 23
pulse oxymeter 34, 45, 46
- R**
racen 22
raceprognose 40
Resterende energiereserve 49
ronden 1, 6, 11, 52
- S**
satellietsignalen 67, 78
scherm 70
schermverlichting 1, 70
slaapmodus 26, 27
slagen 12
smartphone 2, 30–33, 79
 applicaties 28, 32
 apps 4
 koppelen 3, 79
snelheid, zones 70
snelheids- en cadanssensoren 60
snellkoppelingen 5, 61
software
 bijwerken 28, 76, 78, 79
 licentie 73
 versie 73
specificaties 76
Spotify 50
staplengte 36–38
statistieken 52
stopwatch 72
stressniveau 47–49
stressscore 47, 48
swolfscore 12
systeeminstellingen 69
- T**
taal 69
tempe 60
temperatuur 60
tempo 20, 21, 64, 70
terug naar start, navigatie 57
tijd 71
 instellingen 70
 waarschuwingen 64, 65
 zones en notaties 70
tijdzones 71
timer 1, 6, 10, 11, 52
 afteltimer 71
toestel aanpassen 61, 63
toestel schoonmaken 74, 75
toestel-id 73
tonen 23, 70, 71
TracBack 8, 56, 57
tracking 31, 33, 46
training 6, 10, 11, 16, 18–22, 28, 66
 agenda 17
 plannen 14, 17
Training Effect 40, 45, 52

trainingen **12, 13**
trainingsbelasting **40, 44**
trainingsstatus **16, 25, 40–42**
trilsignaal **70**

U

UltraTrac **67, 68**
updates, software **28, 78, 79**
USB **79**
 loskoppelen **54**

V

veiligheidsinformatie **33**
verbinden **4**
verticale oscillatie **36–39**
verticale ratio **36–39**
vervangingsonderdelen **75**
verwijderen
 alle gebruikersgegevens **53**
 geschiedenis **53**
 persoonlijke records **22, 23**
VIRB afstandsbediening **72, 73**
VIRB afstandsbediening **72**
Virtual Partner **19, 22**
virtuele baan **9**
VO2 max. **16, 40, 42–44, 85**
voetsensor **58–60**
voorspelde finishtijd **44**

W

waarschuwing **14**
waarschuwingen **27, 65, 66, 70**
 afstand **64**
 cadans **64**
 hartslag **14, 35, 64**
 tijd **64**
watch faces **31, 69**
weer **31**
Wi-Fi **79**
 verbinden **32**
widgets **30, 31, 35, 36, 46–50, 52**
wielmaten **86**
WiFi, verbinden **32**
wijzerplaten **68**
workouts **14–17**
 laden **14, 15**
 maken **15**

Z

zones
 hartslag **24, 41, 52**
 snelheid **70**
 tijd **71**
zuurstofsaturatie **45, 46**
zwemmen **11–13, 16**

