

GARMIN[®]

Forerunner[®] 225



Gebruikershandleiding

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® en Forerunner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™ en Garmin Express™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Het merk en de logo's van Bluetooth® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Mac® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Philips® is een geregistreerd handelsmerk van Koninklijke Philips N.V. Windows® en Windows NT® zijn geregistreerde handelsmerken van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en/of andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

M/N: A02740

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Knoppen	1
Statuspictogrammen	1
Het toestel dragen en de hartslag meten	1
Hardlopen	1
Uw hartslag bekijken in de horlogemodus	1
Garmin Connect	1
Gebruik van Garmin Connect	2
Bluetooth connected functies	2
Het toestel opladen	2
Training	2
Workouts	2
Een workout via internet volgen	2
Een workout beginnen	2
De trainingsagenda	3
Intervalworkouts	3
Een intervalworkout maken	3
Een intervalworkout starten	3
Een intervalworkout stoppen	3
Persoonlijke records	3
Uw persoonlijke records weergeven	3
Een persoonlijk record verwijderen	3
Een persoonlijk record herstellen	3
Alle persoonlijke records verwijderen	3
Activiteiten volgen	3
Activiteiten volgen inschakelen	3
De bewegingswaarschuwing gebruiken	4
Automatisch doel	4
ANT+® sensors	4
Uw ANT+ sensors koppelen	4
Voetsensor	4
Hardlopen met een voetsensor	4
Kalibratie van de voetsensor	4
Geschiedenis	4
Geschiedenis weergeven	4
Gegevenstotalen weergeven	4
Geschiedenis verwijderen	4
Gegevensbeheer	4
Bestanden verwijderen	5
De USB-kabel loskoppelen	5
Uw toestel aanpassen	5
Uw gebruikersprofiel instellen	5
Uw hartslagzones instellen	5
Hartslagkleurenzones	5
Fitnessdoelstellingen	5
Activiteitinstellingen	5
Gegevensschermen aanpassen	5
Waarschuwingen	5
Gebruik van Auto Pause®	6
Ronden op afstand markeren	6
Auto Scroll gebruiken	6
Instellingen voor time-out	6
Systeeminstellingen	6
De taal van het toestel wijzigen	6
Tijdinstellingen	6
Schermverlichtingsinstellingen	6
De toestelgeluiden instellen	6
De maateenheden wijzigen	6
De themakleur wijzigen	6
Indoortrainingen	7
Indelingsinstellingen	7
Toestelinformatie	7

Toestelspecificaties	7
Toestelonderhoud	7
Het toestel schoonmaken	7
De lichtafdichting vervangen	7
Problemen oplossen	7
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	7
Ondersteuning en updates	7
Meer informatie	8
Het toestel herstellen	8
Gebruikersgegevens wissen	8
Alle standaardinstellingen herstellen	8
Toestelgegevens weergeven	8
De software bijwerken	8
Levensduur van de batterijen maximaliseren	8
Overschakelen naar de horlogemodus	8
De hartslagmeter uitschakelen	8
Het toestel uitschakelen	8
Appendix	8
Berekeningen van hartslagzones	8
Gegevensvelden	8
Softwarelicentieovereenkomst	9
Index	10

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.

Knoppen



①		Selecteer om de schermverlichting in of uit te schakelen. Houd ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen.
②		Selecteer om het toestel te ontgrendelen. Selecteer om de timer te starten of te stoppen. Selecteren om een optie te kiezen of een bericht te bevestigen.
③		Selecteer dit als u een nieuwe ronde wilt markeren. Selecteer om terug te keren naar het vorige scherm.
④		Selecteer om door de gegevensschermen, opties en instellingen te bladeren. Houd ingedrukt om snel te bladeren.

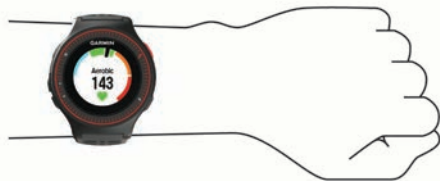
Statuspictogrammen

Er verschijnen pictogrammen boven aan het startscherm. 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-status
	Status Bluetooth® technologie
	Hartslagstatus
	Status voetsensor

Het toestel dragen en de hartslag meten

- Draag het Forerunner toestel tijdens workouts boven het polsgewricht. Trek de band strak rond de pols zodat het toestel uw hartslag kan detecteren.



- Verwijder nooit de lichtafdichting op de achterkant van het toestel.
- Zie [Problemen oplossen](#) voor meer informatie. De hartslagmeterfunctie in het Forerunner toestel is technologie onder licentie van Philips®.

Hardlopen

Het toestel is bij aankoop gedeeltelijk opgeladen. Mogelijk moet eerst het toestel worden opgeladen ([Het toestel opladen](#)) voordat u gaat hardlopen.

- Houd ingedrukt om het toestel in te schakelen.
- Selecteer in het tijdscherm twee keer om het toestel te ontgrendelen.
- Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.

Het kan enkele minuten duren voordat satelliet signalen worden gevonden. De satellietbalken worden groen en het tijdscherm verschijnt.



- Selecteer om de timer te starten.
- Ga hardlopen.
- Selecteer om het hartslagscherm te bekijken.



- Nadat u klaar bent met hardlopen, selecteert u om de timer te stoppen.
- Selecteer een optie:
 - Selecteer **Hervat** om de timer weer te starten.
 - Selecteer **Sla op** om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen. Er verschijnt een overzicht.



OPMERKING: U kunt uw hardloopsessie uploaden naar Garmin Connect™.

- Selecteer **Gooi weg** om de hardloopsessie te verwijderen.

Uw hartslag bekijken in de horlogemodus

U kunt uw huidige hartslag per minuut (bpm) bekijken via het tijdscherm.

- Selecteer .
- Wacht een aantal seconden. U ziet uw huidige hartslag .

Garmin Connect

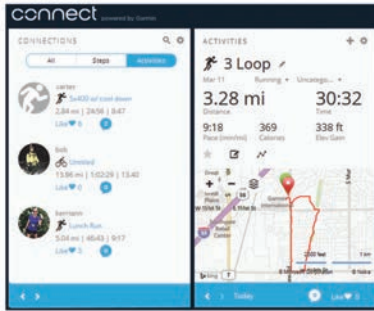
U kunt contact houden met uw vrienden op Garmin Connect. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies,

wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, triatlons en meer. Meld u aan voor een gratis account op www.garminconnect.com/start.

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

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hoogte, hartslag, verbrande calorieën, cadans, VO2 max., hardlooptdynamiek, 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 activiteiten uitwisselen: U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten plaatsen op uw favoriete sociale netwerksites.

Gebruik van Garmin Connect

U kunt al uw activiteitgegevens verzenden naar Garmin Connect zodat deze volledig kunnen worden geanalyseerd. Met behulp van Garmin Connect kunt u uw activiteit in kaart brengen en uw activiteiten delen met vrienden.

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

Bluetooth connected functies

Het Forerunner toestel beschikt over verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele smartphone of mobiele toestel via de Garmin Connect Mobile app. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

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

Uw smartphone koppelen met uw Forerunner

- 1 Ga naar www.garmin.com/intosports/apps en download de Garmin Connect Mobile applicatie naar uw smartphone.
- 2 Breng uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van uw Forerunner.
- 3 Selecteer in het startscherm van Forerunner **Menu** > **Instellingen** > **Bluetooth** > **Koppel mobiel toestel**.
- 4 Open de Garmin Connect Mobile applicatie en volg de instructies op het scherm om een toestel te koppelen.

Deze instructies worden aangeboden tijdens de eerste installatie of door het selecteren van **≡** > **Mijn toestel**.

Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen

- Selecteer in het startscherm van Forerunner **Menu** > **Instellingen** > **Bluetooth** > **Status** > **Uit**.
- Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw mobiele toestel om draadloze Bluetooth technologie uit te schakelen.

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.

KENNISGEVING

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

- 1 Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort van de computer.
- 2 Breng de contactpunten aan de achterzijde van het toestel op één lijn met de oplaadcontacten en sluit de laadclip ① aan op het toestel.



- 3 Laad het toestel volledig op.
- 4 Druk op ② om de oplader te verwijderen.

Training

Workouts

U kunt aangepaste workouts maken met doelen voor elke workoutstap en voor verschillende afstanden, tijden en calorieën. U kunt workouts maken met Garmin Connect of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts van Garmin Connect 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 via internet volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](http://www.garmin.com/intosports/apps)).

- 1 Verbind het toestel met uw computer.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com.
- 3 Maak een workout en sla deze op.
- 4 Selecteer **Verzend naar toestel** en volg de instructies op het scherm.
- 5 Koppel het toestel los.

Een workout beginnen

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

- 1 Selecteer **Training** > **Mijn workouts**.

- 2 Selecteer een workout.
- 3 Selecteer **Start workout**.

Nadat een workout is gestart, geeft het toestel de verschillende stappen van de workout, het doel (indien ingesteld) en de huidige workoutgegevens weer.

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 in de trainingsagenda op datum weergegeven. Als u een dag selecteert in de trainingsagenda, 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 van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account ([Garmin Connect](#)).

U kunt in Garmin Connect zoeken naar een trainingsplan, een workout plannen en plannen downloaden naar uw toestel.

- 1 Verbind het toestel met uw computer.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com.
- 3 Selecteer **Plan > Trainingsplannen**.
- 4 Selecteer en plan een trainingsplan.
- 5 Selecteer **Plan > Agenda**.
- 6 Selecteer  en 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. Als u  selecteert, neemt het toestel een interval op en last het daarna een rustinterval in.

Een intervalworkout maken




- 1 Selecteer **Training > Intervallen > Wijzig > Interval > Type**.
- 2 Selecteer **Afstand, Tijd** of **Open**.
TIP: U kunt een interval met een open einde maken door het type in te stellen op Open.
- 3 Voer indien nodig een afstands- of tijdsinterval voor de workout in en selecteer .
- 4 Selecteer **Rust**.
- 5 Selecteer **Afstand, Tijd** of **Open**.
- 6 Voer indien nodig een waarde in voor de afstand of tijd van het rustinterval en selecteer .
- 7 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 **Training > Intervallen > Start workout**.
- 2 Selecteer .
- 3 Als uw intervalworkout een warming-up heeft, selecteert u  om aan het eerste interval te beginnen.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Wanneer u alle intervallen hebt voltooid, verschijnt er een bericht.

Een intervalworkout stoppen

- U kunt op elk gewenst moment  selecteren om een interval te beëindigen.
- U kunt op elk gewenst moment  selecteren om de timer te stoppen.
- Als u een coolingdown aan uw intervalworkout hebt toegevoegd, selecteert u  om de intervalworkout te beëindigen.

Persoonlijke records

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

Uw persoonlijke records weergeven

- 1 Selecteer **Menu > Records**.
- 2 Selecteer een record.
- 3 Selecteer **Bekijk record**.

Een persoonlijk record verwijderen

- 1 Selecteer **Menu > Records**.
- 2 Selecteer een record om te verwijderen.
- 3 Selecteer **Wis record > Ja**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de voorafgaande waarde.

- 1 Selecteer **Menu > Records**.
- 2 Selecteer een record om te herstellen.
- 3 Selecteer **Vorige > Ja**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Alle persoonlijke records verwijderen

Selecteer **Menu > Records > Wis alle records > Ja**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Activiteiten volgen




Activiteiten volgen inschakelen


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

Activiteiten volgen kan worden ingeschakeld wanneer u het toestel voor het eerst instelt, of op elk moment daarna.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteiten volgen > Status > Aan**.

Uw aantal stappen verschijnt pas wanneer het toestel satellietsignalen ontvangt en de tijd automatisch instelt. Het toestel dient mogelijk vrij zicht op de lucht te hebben om satellietsignalen te kunnen ontvangen.

- 2 Selecteer  om terug te keren naar het tijdscherm.
- 3 Selecteer  of  om activiteitengegevens te bekijken.

U ziet het totale aantal stappen dat u die dag hebt gezet . Het aantal stappen wordt regelmatig bijgewerkt.

De bewegingswaarschuwing gebruiken

U moet de functie Activiteiten volgen inschakelen, voordat u de bewegingswaarschuwing kunt 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. Het toestel geeft ook een pieptoon of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toestelgeluiden instellen](#)).

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

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 



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

ANT+® sensors

Uw toestel kan worden gebruikt in combinatie met draadloze ANT+ sensors. Ga voor meer informatie over compatibiliteit en de aanschaf van optionele sensors naar <http://buy.garmin.com>.

Uw ANT+ sensors koppelen

Voordat u kunt koppelen, moet u de hartslagmeter omdoen of de sensor plaatsen.

Koppelen is het maken van een verbinding tussen ANT+ draadloze sensors, bijvoorbeeld het verbinden van een hartslagmeter met uw Garmin® toestel.

1 Breng het toestel binnen bereik (3 m) van de sensor.

OPMERKING: Zorg ervoor dat u minstens 10 m bij andere ANT+ sensors vandaan bent tijdens het koppelen.

2 Selecteer **Menu > Instellingen > Sensors > Voeg sensor toe**.

3 Selecteer een sensor.

Als de sensor is gekoppeld met uw toestel, wordt er een bericht weergegeven. U kunt een gegevensveld aanpassen om sensorgegevens weer te geven.

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 toestel ([Uw ANT+ sensors koppelen](#)).

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 Schakel indien nodig GPS uit ([Indoortrainingen](#)).
- 3 Selecteer  om de timer te starten.
- 4 Ga hardlopen.
- 5 Nadat u klaar bent met hardlopen, selecteert u  om de timer te stoppen.

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.

Geschiedenis

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

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

Geschiedenis weergeven

- 1 Selecteer **Menu > Geschiedenis > Activiteiten**.
- 2 Selecteer  of  om uw opgeslagen activiteiten weer te geven.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Details** om aanvullende informatie over de activiteit weer te geven.
 - Selecteer **Ronden** om een ronde te selecteren en extra informatie weer te geven over elke ronde.
 - Selecteer **Wis** om de geselecteerde activiteit te verwijderen.

Gegevenstotalen weergeven

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

- 1 Selecteer **Menu > Geschiedenis > Totalen**.
- 2 Selecteer zo nodig het activiteitstype.
- 3 Selecteer een optie om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.

Geschiedenis verwijderen

- 1 Selecteer **Menu > Geschiedenis > Opties**.
 - 2 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.
 - 3 Bevestig uw selectie.
- OPMERKING:** Opgenomen 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

KENNISGEVING

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**.

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.
 - Op Mac-computers: Sleep het volumepictogram naar de prullenbak.
- 2 Koppel de kabel los van uw computer.

Uw toestel aanpassen

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw persoonlijke gegevens instellen, zoals geslacht, geboortjaar, lengte, gewicht en hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen](#)). Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Gebruikersprofiel**.
- 2 Selecteer een optie.

Uw hartslagzones instellen






Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw standaard hartslagzones te bepalen. 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.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Gebruikersprofiel > Hartslagzones > Op basis van**.
- 2 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).
- 3 Selecteer **Max. HS** en voer uw maximale hartslag in.
- 4 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke hartslagzone.
- 5 Selecteer **Rust HS** en geef uw hartslag in rust op.

Hartslagkleurenzones

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. Er zijn vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones in volgorde van intensiteit. Over het algemeen

worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

	Warm-up	Ontspannen, comfortabel tempo
	Makkelijk	Comfortabel tempo, gesprek voeren is mogelijk
	Aeroob	Matig tempo, optimale cardiovasculaire training
	Drempel	Hoog tempo, ademhaling zwaar
	Maximum	Sprinttempo, kan niet lang worden volgehouden

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 hartslagzones kent, kunt u het risico op blessures verlagen en voorkomen dat u te zwaar traint.

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

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.

Activiteitinstellingen

Met de volgende instellingen kunt u uw toestel aanpassen aan uw trainingsbehoeften. U kunt bijvoorbeeld gegevensschermen aanpassen en waarschuwingen en trainingsfuncties inschakelen.

Gegevensschermen aanpassen

U kunt gegevensschermen aanpassen voor uw activiteitinstellingen.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitinstellingen > Gegevensschermen**.
- 2 Selecteer een scherm.
- 3 Schakel indien nodig het gegevensscherm in.
- 4 Selecteer indien nodig een gegevensveld.

Waarschuwingen

U kunt waarschuwingen gebruiken om gericht te trainen op een bepaalde hartslag en een bepaald tempo, en om hardloop-/ wandelintervallen in te stellen.

Bereikwaarschuwingen instellen

Een bereikwaarschuwing wordt afgegeven telkens wanneer het toestel een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. Als u bijvoorbeeld een optionele hartslagmeter hebt, kan het toestel u waarschuwen als uw hartslag minder 90 slagen per minuut (bpm) en meer 180 slagen per minuut is.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitinstellingen > Alarmen**.
- 2 Selecteer **Hartslag** of **Tempo**.
- 3 Schakel de waarschuwing in.
- 4 Voer de minimum- en maximumwaarden in.

Telkens als u boven of onder het opgegeven bereik komt, wordt een bericht weergegeven. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toestelgeluiden instellen](#)).

Looppauze-waarschuwingen instellen

In bepaalde hardloopp programma's worden regelmatige looppauzes ingelast. Tijdens een lange training kan het toestel u

bijvoorbeeld waarschuwingen geven om na vier minuten hardlopen één minuut te wandelen en dit patroon herhalen. Auto Lap® functioneert op de juiste manier wanneer u gebruikmaakt van de loop pauze-waarschuwingen.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitinstellingen > Alarmen > Ren/Loop > Status > Aan.**
- 2 Selecteer **Rentijd** en voer een tijd in.
- 3 Selecteer **Looptijd** en voer een tijd in.

Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld ([De toestelgeluiden instellen](#)).

Gebruik van Auto Pause®

U kunt Auto Pause gebruiken om de timer automatisch te onderbreken als u stopt met bewegen of wanneer uw tempo onder de opgegeven waarde komt. Dit is handig als er verkeerslichten of andere plaatsen voorkomen in uw activiteit waar u uw snelheid moet verlagen of moet stoppen.

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitinstellingen > Auto Pause.**
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zodra gestopt** om de timer automatisch te onderbreken wanneer u stopt met bewegen.
 - Selecteer **Aangepast** om de timer automatisch te pauzeren wanneer uw tempo onder een bepaalde waarde komt.

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 hardloopsessie wilt vergelijken (bijvoorbeeld om de 1 mijl of 5 km).

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitinstellingen > Auto Lap > Afstand.**
- 2 Selecteer een afstand.

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 ([De toestelgeluiden instellen](#)).

U kunt indien nodig de gegevensschermen aanpassen en extra rondegegevens laten weergeven.

Auto Scroll gebruiken

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

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitinstellingen > Auto Scroll.**
- 2 Selecteer een weergavesnelheid.

Instellingen voor time-out

De time-out-instellingen bepalen hoe lang uw toestel in de trainingsmodus blijft wanneer u bijvoorbeeld wacht op de start van een wedstrijd. Selecteer **Menu > Instellingen > Activiteitinstellingen > Time-out.**

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.

Stysteeminstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem.**

- Taal ([De taal van het toestel wijzigen](#))
- Tijdstellingen ([Tijdstellingen](#))
- Schermverlichtingsinstellingen ([Schermverlichtingsinstellingen](#))
- Geluidsinstellingen ([De toestelgeluiden instellen](#))
- Eenheden ([De maateenheden wijzigen](#))
- Themakleur ([De themakleur wijzigen](#))
- GPS ([Indoortrainingen](#))
- Indelingsinstellingen ([Indelingsinstellingen](#))

De taal van het toestel wijzigen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Taal voor tekst.**

Tijdstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Klok.**

Tijdweergave: Hier kunt u kiezen om de 12- of 24-uursklok in te stellen.

Stel tijd in: Hiermee kunt u de tijd handmatig of automatisch op basis van uw GPS-positie instellen.

Achtergrond: Hiermee stelt u de achtergrond kleur in op zwart of wit.

Gebruik themakleur: Hiermee stelt u in dat de accentkleur voor het tijdscherm hetzelfde is als de themakleur.

Tijdzones

Telkens wanneer u het toestel inschakelt en er naar satellieten wordt gezocht, worden de tijdzone en het tijdstip automatisch vastgesteld.

De tijd handmatig instellen

Standaard wordt de tijd automatisch ingesteld wanneer het toestel satelliet signalen ontvangt.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Klok > Stel tijd in > Handmatig.**
- 2 Selecteer **Tijd** en voer de tijd in.

Het alarm instellen

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Alarm > Status > Aan.**
- 2 Selecteer **Tijd** en voer een tijd in.

Schermverlichtingsinstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Schermverlichting.**

Modus: Hiermee stelt u in dat u de schermverlichting handmatig kunt inschakelen of dat de schermverlichting wordt ingeschakeld voor knoppen en alarmen.

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

De toestelgeluiden instellen

De toestelgeluiden bestaan uit toetstones, waarschuwingstones en trillingen.

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Geluiden.**

De maateenheden wijzigen

U kunt de maateenheden voor afstand, tempo en snelheid en gewicht aanpassen.

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Eenheden.**
- 2 Selecteer een type maatsysteem.
- 3 Selecteer een maateenheid.

De themakleur wijzigen

- 1 Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Themakleur.**
- 2 Selecteer een kleur.

Indoortrainingen

U kunt GPS uitschakelen bij indoortrainingen of om batterijvermogen te sparen.

- 1 Selecteer twee keer **⌘** om het toestel te ontgrendelen.
- 2 Selecteer **▲ > Uit**.

Als GPS is uitgeschakeld, worden snelheid en afstand berekend met behulp van de versnellingsmeter in het toestel. De versnellingsmeter voert automatisch een kalibratie uit. De nauwkeurigheid van de snelheid- en afstandsgegevens verbetert na een aantal hardloopsessies in de buitenlucht met behulp van GPS. De volgende keer dat u het toestel inschakelt of ontgrendelt, zoekt het toestel naar satellietsignalen.

Indelingsinstellingen

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Notatie**.

Hardlopen: Hiermee stelt u het toestel in op het weergeven van het tempo of de snelheid.

Begin v/d week: Hiermee stelt u de eerste dag van de week in voor uw wekelijkse geschiedenis totalen.

Toestelinformatie

Toestelspecificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Batterijduur	Tot 6 weken in horlogemodus Tot 4 weken in horlogemodus met activiteiten volgen 7 tot 10 uur in GPS-modus met hartslagmeter bij de pols
Waterbestendigheid	5 ATM*
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20° tot 60°C (van -4° tot 140°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 45°C (van 32° tot 113°F)
Radiofrequentie/protocol	2,4 GHz ANT+ protocol voor draadloze communicatie Bluetooth Smart draadloze technologie

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

Toestelonderhoud

KENNISGEVING

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

KENNISGEVING

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.

De lichtafdichting vervangen

Het toestel is voorzien van een lichtafdichting die door de gebruiker kan worden vervangen. Controleer de lichtafdichting regelmatig op slijtage of beschadigingen. Een beschadigde lichtafdichting kan leiden tot onjuiste hartslagmetingen of kan ongemak veroorzaken.

- 1 U kunt de lichtafdichting aan de achterkant van het toestel met uw vinger verwijderen.
OPMERKING: Gebruik geen scherp voorwerp om de lichtafdichting te verwijderen.
- 2 Plaats de nieuwe lichtafdichting in de juiste positie.



- 3 Druk de lichtafdichting met uw vinger op zijn plaats.



De lichtafdichting moet volledig aansluiten op de achterkant van het toestel.

Problemen oplossen

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.
- Bevestig de band stevig om uw pols, boven uw polsgewricht.
OPMERKING: U kunt ook proberen om het toestel hoger om uw onderarm te dragen of om uw andere arm.
- 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 workout goed af.
- Maak de lichtafdichting op de achterkant van het toestel schoon en controleer het toestel op beschadigingen ([De lichtafdichting vervangen](#)).

Ondersteuning en updates

Garmin Express™ biedt eenvoudige toegang tot deze diensten voor Garmin toestellen.

- Productregistratie
- Producthandleidingen
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect



Meer informatie

- Ga naar www.garmin.com/intosports.
- Ga naar www.garmin.com/learningcenter.
- Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

Het toestel herstellen

Als het toestel niet meer reageert, moet u het mogelijk herstellen.




OPMERKING: Als u het toestel herstelt, kunnen uw gegevens en/of instellingen worden gewist.

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

Gebruikersgegevens wissen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

OPMERKING: Hierdoor wordt alle door de gebruiker ingevoerde informatie gewist, maar uw geschiedenis wordt niet verwijderd.

- 1 Houd  ingedrukt en selecteer **Ja** om het toestel uit te schakelen.
- 2 Houd  ingedrukt en houd vervolgens  ingedrukt om het toestel in te schakelen.
- 3 Selecteer **Ja**.

Alle standaardinstellingen herstellen

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

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Standaardinstellingen > Ja**.

Toestelgegevens weergeven

U kunt de toestel-id, softwareversie, GPS-versie en softwaregegevens weergeven.

Selecteer **Menu > Instellingen > Systeem > Over**.

De software bijwerken

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 de Garmin Express toepassing deze naar uw toestel.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Koppel uw toestel niet los van de computer terwijl de Garmin Express toepassing de software downloadt.
TIP: Als u problemen ondervindt met het bijwerken van de software met de Garmin Express toepassing, moet u mogelijk uw activiteitengeschiedenis uploaden naar de Garmin Connect toepassing en uw activiteitengeschiedenis wissen van het toestel. Hierdoor behoort voldoende geheugenruimte vrij te komen voor de update.

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verkort de time-out voor de schermverlichting ([Schermverlichtingsinstellingen](#)).
- Verkort de time-out voor overschakelen naar horlogemodus ([Instellingen voor time-out](#)).
- Schakel activiteiten volgen uit ([Activiteiten volgen](#)).
- Schakel de hartslagmeter uit ([De hartslagmeter uitschakelen](#)).
- Schakel de Bluetooth draadloze functionaliteit uit ([Draadloze Bluetooth technologie uitschakelen](#)).

Overschakelen naar de horlogemodus

U kunt het toestel naar een energiebesparende horlogemodus schakelen om het toestel te vergrendelen en de batterijduur te maximaliseren.


- 1 Selecteer  totdat  wordt weergegeven.
Het toestel bevindt zich nu in de horlogemodus.
- 2 Selecteer twee keer  om het toestel te ontgrendelen.

De hartslagmeter uitschakelen

Selecteer **Menu > Instellingen > Hartslagmeter > Uit**.

Het toestel uitschakelen

Voor langdurige opslag en om de batterijduur te maximaliseren, kunt u het toestel uitschakelen.

Houd  ingedrukt en selecteer **Ja** om het toestel uit te schakelen.

Appendix

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

Gegevensvelden

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

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

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

Gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

Gemiddeld tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

Hartslag: Uw aantal hartslagen per minuut.

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

HS-zone: Uw huidige hartslagbereik. De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).

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

Rondetempo: Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

Tempo: Het huidige tempo.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Softwarelicentieovereenkomst

DOOR HET TOESTEL TE GEBRUIKEN VERKLAART U DAT U DE VOORWAARDEN EN BEPALINGEN VAN DE VOLGENDE SOFTWARELICENTIEOVEREENKOMST ZULT NALEVEN. LEES DEZE OVEREENKOMST ZORGVULDIG.

Garmin Ltd. en/of haar dochterondernemingen ("Garmin") kent u een beperkte licentie toe om de software die is ingebouwd in dit toestel (de "software") in binaire, uitvoerbare vorm te gebruiken bij het normale gebruik van dit product. De titel, eigendomsrechten en intellectuele eigendomsrechten in en op de Software blijven in bezit van Garmin en/of haar dochtermaatschappijen.

U erkent dat de Software het eigendom is van Garmin en/of haar externe leveranciers en wordt beschermd door de wetgeving met betrekking tot auteursrechten van de Verenigde Staten van Amerika en internationale verdragen inzake auteursrechten. U erkent bovendien dat de structuur, organisatie en code van de Software, waarvan de broncode niet wordt verschaft, waardevolle handelsgeheimen van Garmin en/of haar externe leveranciers zijn en dat de Software in de broncodevorm een waardevol handelsgeheim van Garmin en/of haar externe leveranciers blijft. U verklaart dat u de Software of elk deel daarvan niet zult decompileren, demonteren, wijzigen, onderwerpen aan reverse assembly of reverse engineering, herleiden tot door mensen leesbare vorm of afgeleide werken zult maken op basis van de Software. U verklaart dat u de software niet zult exporteren of herexporteren naar landen die de exportwetten van de Verenigde Staten van Amerika of enig ander toepasselijk land schenden.

Index

A

- aan-uitknop **8**
- accessoires **4, 8**
- activiteiten opslaan **1**
- activiteiten volgen **3, 4**
- agenda **3**
- alarmen **6**
- ANT+ sensors **4**
 - koppelen **4**
- ANT+ sensors koppelen **4**
- applicaties **2**
- Auto Lap **6**
- Auto Pause **6**
- Auto Scroll **6**

B

- batterij
 - maximaliseren **2, 6, 8**
 - opladen **2**
- Bluetooth technologie **1, 2**

G

- Garmin Connect **2, 3**
 - gegevens opslaan **1, 2**
- Garmin Express
 - software bijwerken **7**
 - toestel registreren **7**
- gebruikersgegevens, verwijderen **5**
- gebruikersprofiel **5**
- gegevens
 - opslaan **1, 2**
 - overbrengen **1, 2**
- gegevensvelden **1, 5, 8**
- geschiedenis **4, 7**
 - naar de computer verzenden **1, 2**
 - verwijderen **4**
- GPS **1**
 - stoppen **7**

H

- hartslag **1, 8**
 - meter **7**
 - waarschuwingen **5**
 - zones **5, 8**
- het toestel herstellen **8**
- horlogemodus **6, 8**

I

- indoortraining **7**
- instellingen **5, 6, 8**
 - toestel **6**
- intervallen, workouts **3**

K

- kaarten, bijwerken **7**
- kleurenscherm **6**
- klok **6**
- knoppen **1, 7**
- koppelen, smartphone **2**

L

- loopintervallen **5**

M

- maateenheden **6**
- menu **1**

O

- opladen **2**

P

- persoonlijke records **3**
 - verwijderen **3**
- pictogrammen **1**
- problemen oplossen **7, 8**
- productregistratie **7**
- profielen, gebruiker **5**

R

- ronden **1**

S

- scherm **6**
 - vergrendelen **8**
- schermverlichting **1, 6**
- smartphone
 - applicaties **2**
 - koppelen **2**
- snelheid **7**
- software
 - bijwerken **7, 8**
 - versie **8**
- softwarelicentieovereenkomst **9**
- specificaties **7**
- systeeminstellingen **6**

T

- taal **6**
- tempo **5, 7**
- tijd **6**
 - instellingen **6**
- tijdzones **6**
- timer **1, 4**
- toepassingen, smartphone **2**
- toestel aanpassen **5**
- toestel registreren **7**
- toestel schoonmaken **7**
- toestel-id **8**
- tonen **6**
- training **2, 3, 5**
 - pagina's **1**
 - plannen **2, 3**
- trillen **6**

U

- updates, software **8**
- USB **8**
 - loskoppelen **5**

V

- vergrendelen, scherm **8**
- vervangingsonderdelen **7**
- verwijderen
 - alle gebruikersgegevens **5, 8**
 - geschiedenis **4**
 - persoonlijke records **3**
- voetsensor **4**

W

- waarschuwingen **5**
- workouts **2**
 - laden **2**

Z

- zones
 - hartslag **5**
 - tijd **6**

www.garmin.com/support



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



913-397-8200
1-800-800-1020

