

GARMIN[®]
vivoactive[®] HR



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®, Edge®, VIRB® en vivoactive® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™ en Varia Vision™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

American Heart Association® is een geregistreerd handelsmerk van American Heart Association, Inc. Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple® 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. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Dit product bevat mogelijk een bibliotheek (Kiss FFT) waarvoor een licentie is verkregen van Mark Borgerding onder de 3-Clause BSD-licentie <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

M/N: A03765

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Overzicht van het toestel	1
Pictogrammen	1
De schermverlichting gebruiken	1
De modus Niet storen gebruiken	1
Tips voor het aanraakscherm	1
Het aanraakscherm vergrendelen en ontgrendelen	1
Slimme functies	1
Uw smartphone koppelen	1
Connected functies	2
Telefoonmeldingen	2
Bluetooth meldingen inschakelen	2
Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden	2
Hartslagmeetfuncties	2
Het toestel en de hartslagmeter dragen	2
De hartslagwidget gebruiken	2
De polshartslagmeter uitschakelen	3
Uw hartslagzones instellen	3
Uw hartslagzones laten instellen door het toestel	3
Hartslag verzenden naar Garmin® toestellen	3
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	3
Herstelhartslag	3
Widgets	3
Widgets weergeven	4
De widgetlijst aanpassen	4
Connect IQ functies	4
Over Mijn dag	4
Minuten intensieve training	4
Minuten intensieve training opbouwen	4
Activiteiten volgen	4
De bewegingswaarschuwing gebruiken	4
Automatisch doel	4
Het aantal stappen en opgelopen trappen weergeven	5
Slaap bijhouden	5
Activiteiten volgen uitschakelen	5
De weerwidget bekijken	5
VIRB afstandsbediening	5
Een VIRB actiecamera bedienen	5
Apps	5
Activiteiten	5
Een activiteit starten	5
Hardlopen	6
Fietsen	6
Wandelen	6
Zwemmen	6
Golfen	6
Watersporten	7
Skiën	7
Binnenactiviteiten	8
Een aangepaste activiteit maken	8
Navigatie	8
Uw locatie markeren	8
Een locatie verwijderen	8
Naar een opgeslagen locatie navigeren	8
Terug naar startlocatie navigeren	8
Stoppen met navigeren	8
Kompas	8
Het kompas handmatig kalibreren	8
Geschiedenis	9
Werken met de geschiedenis	9
Tijd in elke hartslagzone weergeven	9
Persoonlijke records	9
Uw persoonlijke records weergeven	9
Een persoonlijk record herstellen	9
Een persoonlijk record verwijderen	9
Alle persoonlijke records verwijderen	9
Garmin Connect	9
Gebruik van Garmin Connect Mobile	9
Garmin Connect op uw computer gebruiken	10
Garmin Move IQ™ gebeurtenissen	10
Uw toestel aanpassen	10
De watch face wijzigen	10
Uw gebruikersprofiel instellen	10
App-instellingen	10
Gegevensschermen aanpassen	10
De GPS-instelling wijzigen	10
Waarschuwingen	10
Auto Lap	11
Auto Pause® gebruiken	11
Auto Scroll gebruiken	11
Het achtergrondcontrast en de accentkleur wijzigen	11
Bluetooth instellingen	11
Garmin Connect instellingen	11
Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account	12
Gebruikersinstellingen via uw Garmin Connect account	12
Systeeminstellingen	12
Tijdstellingen	12
Schermverlichtingsinstellingen	12
De maateenheden wijzigen	13
ANT+ sensors	13
ANT+ sensors koppelen	13
Voetsensor	13
Kalibratie van de voetsensor verbeteren	13
Uw voetsensor kalibreren	13
Een optionele fietssnelheids- of fietscadanssensor gebruiken	13
Een snelheidssensor kalibreren	13
Omgevingsbewustzijn	13
tempe	13
ANT+ sensors beheren	13
Toestelinformatie	14
Het toestel opladen	14
Toestelgegevens weergeven	14
Specificaties	14
Toestelonderhoud	14
Het toestel schoonmaken	14
Gegevensbeheer	14
De USB-kabel loskoppelen	14
Bestanden verwijderen	14
Problemen oplossen	14
Levensduur van de batterijen maximaliseren	14
Het toestel herstellen	15
Alle standaardinstellingen herstellen	15
Satellietsignalen ontvangen	15
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren	15
Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven	15
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen	15
Mijn minuten intensieve training knipperen	15
De nauwkeurigheid van minuten intensieve training en verbrande calorieën verbeteren	15
Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?	15
Ondersteuning en updates	15
De software bijwerken via Garmin Connect Mobile	15
De software bijwerken via Garmin Express	15
Hoe kan ik ANT+ sensors handmatig koppelen?	16
Meer informatie	16

Appendix	16
Gegevensvelden	16
Fitnessdoelstellingen	17
Hartslagzones	17
Berekeningen van hartslagzones	17
Wielmaat en omvang	17
Softwarelicentieovereenkomst	18
3-Clause BSD-licentie	18
Symbooldefinities	18
Index	20

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	Aanraakscherm	Veeg omhoog of omlaag om door widgets, gegevensschermen en menu's te bladeren. Veeg naar rechts om terug te keren naar het vorige scherm. Tik om te selecteren. Houd ingedrukt om terug te keren naar de watch face of het scherm met de tijd van de dag.
②		Druk in om terug te keren naar het vorige scherm. Druk in om een nieuwe ronde te markeren (gebruikersconfiguratie vereist). Houd ingedrukt om het menu met snelkoppelingen weer te geven, waaronder opties voor het in- en uitschakelen van het toestel.
③		Druk in om de lijst met apps te openen. Druk in om activiteiten of apps te starten of te stoppen. Houd ingedrukt om het menu te openen. De menu-items veranderen op basis van uw activiteit of de widget die u weergeeft.

Pictogrammen

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
	Status Bluetooth® technologie
	Status hartslagmeter rond de borst
	Status voetsensor
	LiveTrack status
	Status snelheid- en cadanssensor
	Status Varia™ fietsverlichting
	Status Varia fietsradar
	Varia Vision™ status
	tempe™ sensorstatus
VIRB	VIRB® camerastatus
	vivoactive HR alarmstatus

De schermverlichting gebruiken

- Tik op het aanraakscherm of veeg erover om de schermverlichting in te schakelen.

OPMERKING: De schermverlichting wordt automatisch geactiveerd door waarschuwingen en berichten.

- Pas de instelling voor de schermverlichting aan ([Schermverlichtingsinstellingen, pagina 12](#)).

De modus Niet storen gebruiken

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

OPMERKING: Het toestel wordt op uw normale slaaptijden automatisch in de modus Niet storen geschakeld. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect™ account.

- Houd ingedrukt.

- Selecteer **Niet storen**.

TIP: Als u de modus Niet storen wilt uitschakelen, houdt u ingedrukt en selecteert u Niet storen.

Tips voor het aanraakscherm

- Veeg op de watch face omhoog of omlaag om door de widgets op het toestel te bladeren.
- Voordat u de activiteitentimer start, houdt u uw vinger op een gegevensveld om dit te wijzigen.
- Tijdens een activiteit veegt u omhoog of omlaag om naar het volgende gegevensscherm te gaan.
- Tijdens een activiteit houdt u uw vinger op het aanraakscherm om de watch face en widgets weer te geven.
- Sleep uw vinger omhoog of omlaag om door de widgets en menu's te bladeren.
- Voer elke menuselectie als een aparte handeling uit.

Het aanraakscherm vergrendelen en ontgrendelen

U kunt het aanraakscherm vergrendelen om te voorkomen dat u per ongeluk op het scherm tikt en functies activeert.

- Houd ingedrukt.
- Selecteer **Vergrendel toestel**.
- Selecteer een knop om het toestel te ontgrendelen.

Slimme functies

Uw smartphone koppelen

Om alle functies van uw vivoactive HR te kunnen gebruiken moet u het toestel koppelen met een smartphone.

OPMERKING: In tegenstelling tot andere Bluetooth toestellen die worden gekoppeld via de Bluetooth instellingen op uw smartphone, moet uw vivoactive HR toestel direct worden gekoppeld via de Garmin Connect Mobile app.

- Ga naar www.garminconnect.com/vivoactiveHR en volg de instructies op het scherm om de Garmin Connect Mobile app te downloaden.
- Selecteer een optie:
 - Volg tijdens het initiële instelproces de instructies op het scherm om uw toestel te koppelen met uw smartphone.
 - Als u uw toestel niet met uw smartphone hebt gekoppeld tijdens het initiële instelproces, houdt u op het vivoactive HR toestel ingedrukt en selecteert u **Instellingen > Bluetooth**.
- Open de Garmin Connect Mobile app.
- 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 Mobile app, volgt u de instructies op het scherm.

- Als u reeds een ander toestel hebt gekoppeld met de Garmin Connect Mobile app, selecteert u **Garmin toestellen** > **+** in het instellingenmenu van de Garmin Connect Mobile app en volgt u de instructies op het scherm.

Connected functies

Connected functies zijn beschikbaar voor uw vïvoactive HR toestel als u het toestel verbindt met een compatibele smartphone via Bluetooth draadloze technologie. Voor sommige functies moet u de Garmin Connect Mobile app op de verbonden smartphone installeren. Ga naar www.garmin.com/apps voor meer informatie.

Telefoonmeldingen: Geeft telefoonmeldingen en berichten weer op uw vïvoactive HR toestel.

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.

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

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

Telefoonmeldingen

Voor telefoonmeldingen is een compatibele smartphone vereist die is gekoppeld met het vïvoactive HR toestel. Wanneer uw telefoon berichten ontvangt, worden meldingen naar uw toestel verzonden.

Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u het vïvoactive HR toestel koppelen met een compatibel mobiel toestel ([Uw smartphone koppelen, pagina 1](#)).

- 1 Houd **⏏** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 3 Selecteer **Tijdens activiteit** om voorkeuren in te stellen voor meldingen die worden weergegeven tijdens het vastleggen van een activiteit.
- 4 Selecteer een meldingsvoorkeur.
- 5 Selecteer **Niet tijdens activiteit** om voorkeuren in te stellen voor meldingen die worden weergegeven in de horlogemodus.
- 6 Selecteer een meldingsvoorkeur.
- 7 Selecteer **Time-out**.
- 8 Selecteer een duur voor de time-out.

Meldingen weergeven

- 1 Veeg op de watch face omhoog of omlaag om de meldingenwidget weer te geven.
- 2 Selecteer een melding.
U kunt op het aanraakscherm tikken om de volledige melding te zien.
- 3 Selecteer **⏪** om terug te keren naar het vorige scherm.

Meldingen beheren

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

Selecteer een optie:

- Als u een Apple® toestel gebruikt, kunt u via de instellingen in het meldingencentrum van uw smartphone de items selecteren die u op het toestel wilt weergeven.

- Als u een Android™ toestel gebruikt, kunt u de instellingen in de Garmin Connect Mobile app gebruiken om de items te selecteren die op het toestel worden weergegeven.

Bluetooth technologie uitschakelen

- 1 Houd **⏏** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Bluetooth > Status > Uit** om Bluetooth draadloze technologie op uw vïvoactive HR toestel uit te schakelen.

Raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw mobiele toestel om draadloze Bluetooth technologie uit te schakelen op uw mobiele toestel.

Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden

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 Selecteer **⏏**.
- 2 Selecteer **Vind mijn telefoon**.

Het vïvoactive HR toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde mobiele toestel. Er worden balken op het vïvoactive HR toestelscherm weergegeven die de signaalsterkte van Bluetooth weergeven en u hoort een waarschuwing op uw mobiele toestel.

- 3 Selecteer **⏪** om te stoppen met zoeken.

Hartslagmeetfuncties

Dit vïvoactive HR 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. U hebt een hartslagmeter nodig om de functies in deze sectie te kunnen gebruiken.

Het toestel en de hartslagmeter dragen

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

OPMERKING: Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak, en mag tijdens het hardlopen of trainen niet van zijn plaats raken.

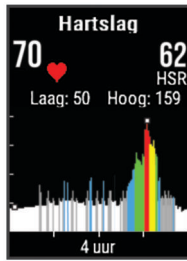


- Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van het toestel niet wordt beschadigd.
- Raadpleeg [Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 3](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.

De hartslagwidget gebruiken

De widget geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm), de laagste hartslag in rust gedurende de dag en een grafiek van uw hartslag weer.

- 1 Veeg omlaag op de watch face.



- 2 Tik op het aanraakscherm om de gemiddelde waarden van uw hartslag in rust in de afgelopen 7 dagen weer te geven.

De polshartslagmeter uitschakelen

Bij de vivoactive HR is Automatisch de standaardwaarde voor de instelling Hartslag. Het toestel gebruikt automatisch de polshartslagmeter, tenzij u een ANT+ hartslagmeter koppelt met het toestel.

- 1 Houd ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors > Hartslag > Uit**.

Uw hartslagzones instellen

Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw standaard hartslagzones te bepalen. Het toestel heeft afzonderlijke hartslagzones voor hardlopen en fietsen. 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 ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel > Hartslagzones**.
- 3 Selecteer **Standaard** om de standaardwaarden weer te geven (optioneel).
De standaardwaarden kunnen worden toegepast op hardlopen en fietsen.
- 4 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.
- 5 Selecteer **Voorkeur > Aangepast instellen**.
- 6 Selecteer **Op basis van**.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer **BPM** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% Max. HS** om de zones als een percentage van uw maximale hartslag weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **%HSR** om de zones als een percentage van uw hartslagreserve weer te geven en te wijzigen (maximale hartslag min hartslag in rust).
- 8 Selecteer **Max. HS** en voer uw maximale hartslag in.
- 9 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 10 Selecteer **Rust HS** en geef uw hartslag in rust op.

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 10](#)).
- 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.

Hartslag verzenden naar Garmin® toestellen

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

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

- 1 Houd ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors > Hartslag > Zend hartslag uit**.
- 3 Begin een activiteit ([Een activiteit starten, pagina 5](#)).
Het vivoactive HR toestel begint uw hartslaggegevens te verzenden.
- 4 Koppel uw vivoactive HR toestel met uw Garmin ANT+ compatibele toestel.
OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.

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.
- Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
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 training af met schoon water.

Herstelhartslag

Als u traint met een hartslagmeter, kunt u na elke activiteit uw herstelhartslag controleren. 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. Nadat deze waarde wordt weergegeven, kunt u de activiteitgegevens opslaan of verwijderen.

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.

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

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

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

Weer: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.

Mijn dag: Geeft een dynamisch overzicht van uw activiteiten van vandaag. Hierin staan uw laatst vastgelegde sport, minuten intensieve training, opgelopen trappen, stappentelling, verbrande calorieën en meer.

Activiteiten volgen: Houdt dagelijks het aantal stappen dat u zet, uw stapdoel, de afgelegde afstand, het aantal verbrande calorieën en uw slaapstatistieken bij.

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.

Hartslag: Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm), de laagste hartslag in rust gedurende de dag en een grafiek van uw hartslag weer.

Laatste sport: Geeft een kort overzicht weer van uw laatst vastgelegde sport en uw totale afstand van die week.

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

Calorieën: Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.

Golf: Geeft uw golfgegevens weer voor uw laatste ronde.

Widgets weergeven

Veeg omlaag of omhoog op de watch face.

De widgetlijst aanpassen

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Widgets**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer een item om dit te tonen of te verbergen in de lijst met apps of om deze lijst opnieuw te rangschikken.
 - Selecteer **Voeg widgets toe** om een item toe te voegen aan de widgetlijst.

Connect IQ functies

U kunt aan uw horloge Connect IQ functies toevoegen van Garmin en andere leveranciers via de Garmin Connect Mobile app. U kunt uw toestel aanpassen met wijzerplaten, gegevensvelden, widgets en apps.

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

Connect IQ functies downloaden

Voordat u Connect IQ functies kunt downloaden via de Garmin Connect Mobile app, moet u uw vïvoactive HR toestel koppelen met uw smartphone.

- 1 Selecteer in de instellingen van de Garmin Connect Mobile app de optie **Connect IQ Store**.
- 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 garminconnect.com en meld u aan.

3 Selecteer in de widget op uw toestel **Connect IQ Store**.

4 Selecteer een Connect IQ functie en download deze.

5 Volg de instructies op het scherm.

Over Mijn dag

De widget Mijn dag bevat een dagelijks snapshot van uw activiteiten. Deze dynamische samenvatting wordt gedurende de dag bijgewerkt. Zodra u een trap oploopt of een activiteit vastlegt, wordt dat weergegeven in de widget. Hierin staan uw laatst vastgelegde sport, minuten intensieve training van de week, opgelopen trappen, stappentelling, verbrande calorieën en meer. U kunt in het aanraakscherm tikken op een optie om de nauwkeurigheid te verbeteren of meer gegevens weer te geven.

Minuten intensieve training

Om uw gezondheid te verbeteren, adviseren organisaties als de U.S. Centers for Disease Control and Prevention, de American Heart Association® en 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 het aantal minuten dat u per week wilt besteden aan een intensieve activiteit te behalen, moet u deelnemen aan ten minste 10 opeenvolgende activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit. Het toestel telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Tijdens het optellen wordt het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

Minuten intensieve training opbouwen

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

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

Activiteiten volgen

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 trilt ook als het trilsignaal is ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 12](#)).

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 ①.



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

Het aantal stappen en opgelopen trappen weergeven

- 1 Veeg op de watch face omhoog of omlaag om de stappenwidget weer te geven.
- 2 Tik op het aanraakscherm om het totale aantal stappen per dag van de afgelopen zeven dagen weer te geven.
- 3 Veeg omhoog om te zien hoe veel trappen u elke dag bent op- en afgelopen.

Slaap bijhouden

Het toestel registreert de bewegingen die u maakt in uw slaap. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapniveaus en perioden van beweging tijdens de slaap. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

Activiteiten volgen uitschakelen

Als u het volgen van activiteiten uitschakelt, worden het aantal stappen, het aantal opgelopen trappen, het aantal minuten intensieve training, uw slaaptijd en Move IQ gebeurtenissen niet vastgelegd.

- 1 Houd **—** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Activiteiten volgen > Status > Uit**.

De weerwidget bekijken

- 1 Veeg over de watch face om de weerwidget weer te geven.
- 2 Tik op het aanraakscherm om weergegevens per uur en dag te bekijken.
- 3 Blader omlaag om weergegevens per dag te bekijken.

VIRB afstandsbediening

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

Een VIRB actiecamera bedienen

Voordat u de VIRB afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de instelling voor de afstandsbediening op uw VIRB camera inschakelen. Raadpleeg de *VIRB serie gebruikershandleiding* voor meer informatie. U moet ook instellen dat de VIRB widget wordt weergegeven in de widgetlijst ([De widgetlijst aanpassen, pagina 4](#)).

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Veeg over uw vóoactive HR toestel om de VIRB widget weer te geven.
- 3 Wacht totdat het toestel verbinding maakt met uw VIRB camera.
- 4 Selecteer een optie:
 - Tik op het aanraakscherm om video op te nemen. De opnametijd wordt weergegeven op het vóoactive HR scherm.
 - Tik op het aanraakscherm om te stoppen met het opnemen van video.

- Veeg naar rechts en tik op het aanraakscherm om een foto te nemen.

Apps

U kunt **—** selecteren om de apps op uw toestel weer te geven. Voor sommige apps is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

Activiteiten: Uw toestel is geleverd met een aantal vooraf geladen apps voor fitness- en buitensportactiviteiten zoals hardlopen, fietsen, zwemmen, golfen en meer.

Vind mijn telefoon: U kunt deze vooraf geladen app gebruiken om een kwijtgeraakte telefoon die met uw toestel is gekoppeld, terug te vinden met behulp van Bluetooth draadloze technologie.

Activiteiten

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-apps aan uw toestel toevoegen via uw Garmin Connect account ([Connect IQ functies, pagina 4](#)).

Een activiteit starten

Als u een activiteit start, wordt GPS automatisch ingeschakeld (indien vereist). Als u de activiteit stopt, schakelt het toestel over op de horlogemodus.

- 1 Selecteer **—**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Volg indien nodig de instructies op het scherm om meer informatie in te voeren.
- 4 Wacht indien nodig totdat het toestel een verbinding heeft gemaakt met uw ANT+ sensors.
- 5 Indien voor de activiteit GPS is vereist, gaat u naar buiten en wacht u totdat het toestel satellieten heeft gevonden.
- 6 Selecteer **—** om de timer te starten.

OPMERKING: Het toestel begint pas met het vastleggen van uw activiteitsgegevens nadat de timer is gestart.

De ronde-knop inschakelen

U kunt **—** aanpassen en als een ronde-knop laten werken tijdens activiteiten met tijdmeting, zoals hardlopen en fietsen.

- 1 Selecteer **—**.
- 2 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Houd **—** ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **Ronden > Ronde-toets**.

De ronde-knop blijft tijdens de geselecteerde activiteit ingeschakeld, totdat u deze uitschakelt.



Een activiteit stoppen

- 1 Selecteer **—**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Als u de activiteit wilt opslaan en wilt terugkeren naar de horlogemodus, selecteert u **✓**.
 - Als u de activiteit wilt weggooien en wilt terugkeren naar de horlogemodus, selecteert u **✗**.

Hardlopen

Hardlopen





Voordat u een ANT+ sensor kunt gebruiken tijdens het hardlopen, moet de sensor zijn gekoppeld met uw toestel ([ANT+ sensors koppelen, pagina 13](#)).

- 1 Bevestig uw ANT+ sensors, zoals een voetsensor of hartslagmeter (optioneel).
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer **Hardlopen**.
- 4 Als u optionele ANT+ sensors gebruikt, wacht u totdat het toestel en de sensors zijn verbonden.
- 5 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 6 Selecteer  om de timer te starten.
De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart.
- 7 Start de activiteit.
- 8 Selecteer  om ronden vast te leggen (optioneel) ([Auto Lap, pagina 11](#)).
- 9 Veeg omhoog of omlaag om door gegevensschermen te bladeren.
- 10 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, selecteert u  >  om de activiteit op te slaan.

Fietsen

Een rit maken

Voordat u een ANT+ sensor kunt gebruiken voor uw rit, moet de sensor zijn gekoppeld met uw toestel ([ANT+ sensors koppelen, pagina 13](#)).



- 1 Koppel uw ANT+ sensors, zoals een hartslagmeter-, snelheid- of cadanssensor (optioneel).
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer **Fietsen**.
- 4 Als u optionele ANT+ sensors gebruikt, wacht u totdat het toestel en de sensors zijn verbonden.
- 5 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 6 Selecteer  om de timer te starten.
De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart.
- 7 Start de activiteit.
- 8 Veeg omhoog of omlaag om door gegevensschermen te bladeren.
- 9 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, selecteert u  >  om de activiteit op te slaan.

Wandelen

Wandelen

Voordat u een ANT+ sensor kunt gebruiken voor uw wandeling, moet de sensor zijn gekoppeld met uw toestel ([ANT+ sensors koppelen, pagina 13](#)).

- 1 Bevestig uw ANT+ sensors, zoals een voetsensor of hartslagmeter (optioneel).
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer **Wandelen**.
- 4 Als u optionele ANT+ sensors gebruikt, wacht u totdat het toestel en de sensors zijn verbonden.
- 5 Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- 6 Selecteer  om de timer te starten.
De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart.

- 7 Start de activiteit.
- 8 Veeg omhoog of omlaag om door gegevensschermen te bladeren.
- 9 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, selecteert u  >  om de activiteit op te slaan.

Zwemmen







LET OP

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

OPMERKING: Het toestel kan geen hartslag vastleggen tijdens het zwemmen.

Zwemmen in het zwembad

OPMERKING: Hartslag aan de pols is niet beschikbaar tijdens het zwemmen.

- 1 Selecteer .
- 2 Selecteer **Zwembad**.
- 3 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.
- 4 Selecteer  om de timer te starten.
De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart.
- 5 Start de activiteit.
Het toestel legt automatisch de zwemintervallen en de banen vast.
- 6 Als u rust, selecteer dan  om de timer te pauzeren.
Het scherm verandert van kleur en het rustscherm wordt weergegeven.
- 7 Selecteer  om de timer opnieuw te starten.
- 8 Als u klaar bent met de activiteit, houdt u  ingedrukt en selecteert u .

Grootte van bad instellen

- 1 Selecteer .
- 2 Selecteer **Zwembad**.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **Grootte van bad**.
- 6 Selecteer de grootte van uw bad of voer een aangepaste grootte in.

Zwemtermen

Baan: Eén keer de lengte van het zwembad.

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


Slaglengte: Elke keer dat uw arm waaraan het toestel is bevestigd een volledige cyclus voltooid, wordt er een slag geteld.

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.

Golfen

Golfen

Voordat u een baan voor de eerste keer speelt, moet u deze downloaden via de Garmin Connect Mobile app ([Connected functies, pagina 2](#)). Banen die van de Garmin Connect Mobile app zijn gedownload, worden automatisch bijgewerkt.

- 1 Selecteer .
- 2 Selecteer **Golf**.

- Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- Selecteer een koers.
U kunt door de gegevensschermen voor elke hole bladeren. Het toestel schakelt automatisch over naar de volgende hole wanneer u daar naartoe gaat.
- Als u klaar bent met de activiteit, houdt u **■** ingedrukt en selecteert u **Einde van ronde**.

Hole-informatie

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



①	Nummer van huidige hole
②	Afstand tot het einde van de green
③	Afstand tot het midden van de green
④	Afstand tot het begin van de green
⑤	Par voor de hole
▲	Volgende hole
▼	Vorige hole

Layup- en dogleg-afstanden weergeven

U kunt een lijst met layup- en dogleg-afstanden weergeven voor par 4 en 5 holes.

Veeg naar links of rechts totdat de layup- en dogleg-informatie wordt weergegeven.

OPMERKING: afstanden worden uit de lijst verwijderd wanneer u deze passeert.

De afstandteller gebruiker

U kunt de afstandteller gebruiken om de afgelegde afstand, het aantal stappen en de tijd vast te leggen. De afstandteller start en stopt automatisch wanneer u een ronde start of stopt.

- Veeg naar links of rechts tot de afstandteller wordt weergegeven.
- Houd indien nodig **■** ingedrukt en selecteer **Kilometerteller resetten** om de afstandteller weer op nul te zetten.

Score bijhouden

- Houd **■** ingedrukt op het scherm met informatie over de hole.
- Selecteer **Score bijhouden**.
De scorekaart wordt weergegeven wanneer u op de green staat.
- Selecteer **■** of **+** om de score in te stellen.
- Selecteer **✓**.
Uw totale score wordt bijgewerkt.

Scores herzien

- Houd **■** ingedrukt op het scherm met informatie over de hole.
- Selecteer **Scorekaart** en selecteer een hole.
- Selecteer **■** of **+** om de score voor die hole te wijzigen.
- Selecteer **✓**.
Uw totale score wordt bijgewerkt.

Een shot meten

- Sla de bal en kijk waar deze landt.
- Selecteer **■**.
- Loop of rijd rechtstreeks naar de bal.
De afstand wordt automatisch opnieuw ingesteld wanneer u naar de volgende hole gaat.
- U kunt indien nodig op elk gewenst moment **■** ingedrukt houden en **Nieuwe slag** selecteren om de afstand opnieuw in te stellen.

Watersporten

Een roeiactiviteit starten

- Selecteer **■**.
- Selecteer **Roeien**.
- Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- Selecteer **■** om de timer te starten.
De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart.
- Start de activiteit.
- Veeg omhoog of omlaag om door gegevensschermen te bladeren.
- Nadat u uw activiteit hebt voltooid, selecteert u **■** > **✓** om de activiteit op te slaan.

Een peddelsurfactiviteit starten

- Selecteer **■**.
- Selecteer **Peddelsurfen**.
- Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- Selecteer **■** om de timer te starten.
De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart.
- Start de activiteit.
- Veeg omhoog of omlaag om door gegevensschermen te bladeren.
- Nadat u uw activiteit hebt voltooid, selecteert u **■** > **✓** om de activiteit op te slaan.

Skiën

Crosscountry skiën

- Selecteer **■**.
- Selecteer **XC-ski**.
- Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- Selecteer **■** om de timer te starten.
De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart.
- Start de activiteit.
- Veeg omhoog of omlaag om door gegevensschermen te bladeren.
- Nadat u uw activiteit hebt voltooid, selecteert u **■** > **✓** om de activiteit op te slaan.

Skiën of snowboarden

- Selecteer **■**.
- Selecteer **Ski/Board**.
- Ga naar buiten en wacht tot het toestel satellieten heeft gevonden.
- Selecteer **■** om de timer te starten.
De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart.
- Start de activiteit.

De functie Automatische afdaling is standaard ingeschakeld. Bij deze functie worden nieuwe afdalingen automatisch geregistreerd op basis van uw bewegingen. De timer wordt gepauzeerd wanneer u niet meer afdaalt en wanneer u in de skilift staat. De timer blijft in de pauzestand staan zolang u in de skilift bent.

- 6 Vervolg zo nodig de afdaling om de timer weer te starten.
- 7 Veeg omhoog of omlaag om door gegevensschermen te bladeren.
- 8 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, selecteert u **—** > **✓** om de activiteit op te slaan.

Binnenactiviteiten

Het vóvoactive HR 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.

Een aangepaste activiteit maken

- 1 Selecteer **—**.
- 2 Selecteer **Voeg nieuw toe**.
- 3 Selecteer een activiteittype.
- 4 Selecteer een accentkleur.
- 5 Selecteer een naam of voer een aangepaste naam in.
Identieke activiteitnamen zijn voorzien van een nummer.
Bijvoorbeeld: Wandeling(2).
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Gebruik standaard** om uw aangepaste activiteit te maken op basis van de standaardinstellingen.
 - Selecteer een kopie van een bestaande activiteit om uw aangepaste activiteit te maken op basis van een van uw opgeslagen activiteiten.

De lijst met apps aanpassen

- 1 Houd **—** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Apps**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer een item om dit te tonen of te verbergen in de lijst met apps of om deze lijst opnieuw te rangschikken.
 - Selecteer **Voeg apps toe** om een item toe te voegen aan de lijst met apps.

Navigatie

Gebruik de GPS-navigatiefuncties van uw toestel om locaties op te slaan, naar locaties te navigeren en uw weg naar huis te vinden.

Uw locatie markeren

Een locatie is een punt dat u vastlegt en in het toestel opslaat. Als u oriëntatiepunten wilt onthouden of wilt terugkeren naar een bepaald punt, markeer dan de locatie op de kaart.

- 1 Ga naar de plaats waar u een locatie wilt markeren.
- 2 Houd **—** ingedrukt.
- 3 Selecteer **Navigatie > Locatie opslaan**.
De locatie-informatie wordt weergegeven.
- 4 Selecteer **—**.

Een locatie verwijderen

- 1 Houd **—** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Opgeslagen locaties**.
- 3 Selecteer een locatie.
- 4 Selecteer **Wis > Ja**.

Naar een opgeslagen locatie navigeren

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

- 1 Houd **—** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Opgeslagen locaties**.
- 3 Selecteer een locatie en selecteer **Ga naar**.
- 4 Selecteer een activiteit.
Het kompas wordt weergegeven.
- 5 Beweeg naar voren.
De kompaspijl wijst naar de opgeslagen locatie.
TIP: Voor nauwkeurigere navigatie kunt u uw toestel in de richting draaien waarin u navigeert.
- 6 Selecteer **—** om de timer te starten.

Terug naar startlocatie navigeren

Voordat u terug kunt navigeren naar uw startlocatie, moet u satellieten zoeken, de timer starten en uw activiteit starten.

U kunt tijdens uw activiteit op elk gewenst moment terugkeren naar uw startlocatie. Als u bijvoorbeeld hardloopt in een nieuwe stad en de weg terug naar het vertrekpunt of het hotel niet meer weet, kunt u terug navigeren naar uw startlocatie. Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

- 1 Houd **—** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie > Ga naar start**.
Het kompas wordt weergegeven.
- 3 Beweeg naar voren.
De pijl van het kompas wijst naar uw startpunt.
TIP: Voor nauwkeurigere navigatie kunt u uw toestel in de richting draaien waarin u navigeert.

Stoppen met navigeren

- 1 Houd **—** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Navigatie stoppen**.

Kompas

Het toestel is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert.

Het kompas handmatig kalibreren

LET OP

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

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

- 1 Houd **—** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors > Kompas > Kalibreer > Start**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Geschiedenis

U kunt tot 14 dagen aan activiteit- en hartslaggegevens en maximaal zeven activiteiten met tijdmeting op uw toestel opslaan. U kunt uw laatste zeven activiteiten met tijdmeting op uw toestel bekijken. U kunt uw gegevens synchroniseren om via uw Garmin Connect account een onbeperkt aantal activiteiten, activiteit- en hartslaggegevens te bekijken ([Gebruik van Garmin Connect Mobile, pagina 9](#)) ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 10](#)).

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

Werken met de geschiedenis

- 1 Houd **≡** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 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.

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 **≡** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschiedenis**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Tijd in zone**.

Persoonlijke records

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

Uw persoonlijke records weergeven

- 1 Houd **≡** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > 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 **≡** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer een record.
- 5 Selecteer **Vorige > Ja**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Een persoonlijk record verwijderen

- 1 Houd **≡** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Records**.
- 3 Selecteer een sport.

- 4 Selecteer een record.
- 5 Selecteer **Wis record > Ja**.

OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Alle persoonlijke records verwijderen

- 1 Houd **≡** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Records**.
- 3 Selecteer een sport.
- 4 Selecteer een record.
- 5 Selecteer **Wis alle records > Ja**.

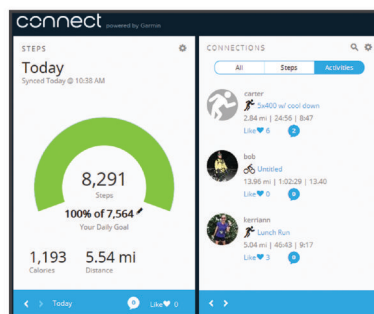
OPMERKING: Opgeslagen activiteiten worden op deze manier niet gewist.

Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden via uw Garmin Connect account. Garmin Connect biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes, golfresultaten en meer. Garmin Connect kunt u ook gebruiken om online statistieken bij te houden en de golfresultaten van al uw ronden te analyseren en te delen. Meld u aan voor een gratis account op www.garminconnect.com/start.

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

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw fitness- en buitensportactiviteiten weergeven, zoals tijd, afstand, hartslag, verbrande calorieën, cadans, een bovenaanzicht van de kaart en tempo- en snelheidsgrafieken. U kunt meer gedetailleerde informatie over uw golfprestaties weergeven, zoals scorekaarten, statistieken en baaninformatie. U kunt ook instelbare rapporten weergeven.



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.

Gebruik van Garmin Connect Mobile

U kunt al uw activiteitgegevens voor uitgebreide analyse uploaden naar uw Garmin Connect account. Via uw Garmin Connect account kunt u uw activiteit in kaart brengen en uw activiteiten delen met vrienden. U kunt automatisch uploaden inschakelen in de Garmin Connect Mobile app.

- 1 Selecteer in het instellingenmenu van de Garmin Connect Mobile app de optie **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw vivoactive HR toestel en vervolgens **Toestelinstellingen**.
- 3 Selecteer de schakelaar om automatisch uploaden in te schakelen.

Garmin Connect op uw computer gebruiken

Als u uw vivoactive HR toestel niet hebt gekoppeld met uw smartphone, kunt u al uw activiteitgegevens uploaden naar uw Garmin Connect account via uw computer.

- 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.

Garmin Move IQ™ gebeurtenissen

De functie Move IQ detecteert automatisch activiteitspatronen van minimaal 10 minuten, zoals fietsen of hardlopen. 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.

Uw toestel aanpassen

De watch face wijzigen

U kunt de standaard digitale watch face gebruiken of een Connect IQ watch face ([Connect IQ functies, pagina 4](#)).

- 1 Houd **■** ingedrukt in de watch face.
- 2 Selecteer **Watch faces**.
- 3 Selecteer een optie.

Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw instellingen bijwerken, zoals geslacht, geboortejaar, lengte, gewicht, pols en hartslagzones ([Uw hartslagzones instellen, pagina 3](#)). Het toestel gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

- 1 Houd **■** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel**.
- 3 Selecteer een optie.

App-instellingen

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

Gegevensschermen aanpassen

U kunt gegevensschermen aanpassen aan uw trainingsdoelen of optionele accessoires. U kunt bijvoorbeeld op een van de gegevensschermen uw rondetempo of hartslagzone laten weergeven.

- 1 Selecteer **■**.
- 2 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Houd **■** ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 6 Selecteer een scherm.
- 7 Selecteer zo nodig de schakelaar om het gegevensscherm in te schakelen.

- 8 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.

De GPS-instelling wijzigen

Het toestel gebruikt standaard GPS om satellieten te zoeken. Om de prestaties in moeilijke omgevingen te verbeteren en de GPS-positiebepaling te versnellen, kunt u GPS en GLONASS inschakelen. Door GPS en GLONASS te gebruiken, wordt de gebruiksduur van de batterij korter dan wanneer alleen GPS wordt gebruikt.

- 1 Selecteer **■**.
- 2 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Houd **■** ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **GPS > GLONASS**.

Waarschuwingen

U kunt waarschuwingen instellen voor elke activiteit om u te helpen specifieke doelen te bereiken. Sommige waarschuwingen zijn alleen beschikbaar voor specifieke activiteiten.

Bereikwaarschuwingen instellen

Een bereikwaarschuwing wordt afgegeven telkens wanneer het toestel een waarde meet die boven of onder een opgegeven waardenbereik ligt. U kunt het toestel bijvoorbeeld waarschuwingen laten geven als uw hartslag onder zone 2 of boven zone 5 komt ([Uw hartslagzones instellen, pagina 3](#)).

- 1 Selecteer **■**.
- 2 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Houd **■** ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **Alarmen > Voeg nieuw toe**.
- 6 Selecteer het type waarschuwing.
Afhankelijk van uw accessoires kunt u waarschuwingen instellen voor hartslag, tempo, snelheid en cadans.
- 7 Schakel indien nodig de waarschuwing in.
- 8 Selecteer een zone of voer een waarde in voor elke waarschuwing.

Telkens als u boven of onder het opgegeven bereik komt, wordt een bericht weergegeven. Het toestel trilt ook als het trilsignaal is ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 12](#)).

Een terugkerende waarschuwing instellen



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

- 1 Selecteer **■**.
- 2 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Houd **■** ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **Alarmen > Voeg nieuw toe**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Aangepast**, selecteer een bericht en selecteer een type waarschuwing.
 - Selecteer **Tijd of Afstand**.
- 7 Voer een waarde in.

Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. Het toestel trilt ook als het trilsignaal is ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 12](#)).

Looppauze-waarschuwingen instellen

In bepaalde hardloopprogramma's worden regelmatige looppauzes ingelast. Tijdens een lange training kan het toestel u bijvoorbeeld waarschuwen om na vier minuten hardlopen steeds één minuut gewoon te lopen. Auto Lap[®] functioneert op de normale manier wanneer u gebruikmaakt van de hardloop/loop-waarschuwingen.

- 1 Selecteer .
- 2 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **Alarmen > Voeg nieuw toe > Ren/Loop**.
- 6 Voer een tijd in voor het hardloop-interval.
- 7 Voer een tijd in voor het loop-interval.

Telkens als u de opgegeven waarde voor een waarschuwing bereikt, wordt een bericht weergegeven. Het toestel trilt ook als het trilsignaal is ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 12](#)).

Auto Lap

Ronden markeren

U kunt uw toestel instellen om de Auto Lap functie te gebruiken, waarmee na een bepaalde afstand automatisch een ronde wordt vastgelegd, of u kunt uw ronden handmatig vastleggen. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een activiteit wilt vergelijken (bijvoorbeeld elke 1 mijl of 5 km).

- 1 Selecteer .
- 2 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **Ronden**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer de schakelaar **Auto Lap** om de functie Auto Lap in te schakelen.
 - Selecteer de schakelaar **Ronde-toets** om  te gebruiken voor het vastleggen van een ronde tijdens een activiteit.

TIP: U kunt Auto Lap selecteren en een aangepaste afstand invoeren als de functie Auto Lap is ingeschakeld.


Telkens wanneer u een ronde voltooit, wordt er een bericht weergegeven met de rondetijd. Het toestel trilt ook als het trilsignaal is ingeschakeld ([Systeeminstellingen, pagina 12](#)).

U kunt indien nodig de gegevensschermen aanpassen en extra rondegegevens laten weergeven ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 10](#)).


Auto Pause[®] gebruiken

U kunt de functie Auto Pause gebruiken om de timer automatisch te onderbreken als u stopt met bewegen of wanneer uw tempo of snelheid 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 .
- 2 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.



- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **Auto Pause**.
- 6 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zodra gestopt** om de timer automatisch te onderbreken wanneer u stopt met bewegen.
 - Selecteer **Tempo** om de timer automatisch te pauzeren wanneer uw tempo onder een bepaalde waarde komt.
 - Selecteer **Snelheid** om de timer automatisch te pauzeren wanneer uw snelheid onder een bepaalde waarde komt.

Auto Scroll gebruiken

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

- 1 Selecteer .
- 2 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **Auto Scroll**.
- 6 Selecteer een weergavesnelheid.

Het achtergrondcontrast en de accentkleur wijzigen

- 1 Selecteer .
- 2 Selecteer een activiteit.
OPMERKING: Deze functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.
- 3 Houd  ingedrukt.
- 4 Selecteer de naam van de activiteit boven in het scherm.
- 5 Selecteer **Achtergrond** om de achtergrondkleur in te stellen op zwart of wit.
- 6 Selecteer **Accentkleur** om een accentkleur voor de watch face en gegevensschermen te selecteren.

Bluetooth instellingen

Houd  ingedrukt en selecteer **Instellingen > Bluetooth**.

Status: Hiermee kunt u de huidige verbindingstatus van Bluetooth weergeven en draadloze Bluetooth technologie in- of uitschakelen.

Smart Notifications: Het toestel schakelt smart notifications automatisch in of uit op basis van uw selecties ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 2](#)).

Koppel mobiel toestel: Hiermee koppelt u uw toestel met een compatibel mobiel toestel dat is uitgerust met Bluetooth Smart draadloze technologie.

Verbindingsmeldingen: U ontvangt een waarschuwing wanneer verbinding wordt gemaakt met de gekoppelde smartphone en wanneer de verbinding wordt verbroken.

Stop LiveTrack: Hiermee kunt u een actieve LiveTrack sessie stoppen.

Garmin Connect instellingen

U kunt uw toestel- en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account.

- Selecteer **Garmin toestellen** in het instellingenmenu van de Garmin Connect Mobile app en selecteer vervolgens uw toestel.
- Selecteer **Toestelinstellingen** in de toestellenwidget van de Garmin Connect toepassing.

Nadat u de instellingen hebt aangepast, synchroniseert u uw gegevens om de wijzigingen op uw toestel toe te passen ([Gebruik van Garmin Connect Mobile](#), pagina 9, [Garmin Connect op uw computer gebruiken](#), pagina 10).

Toestelinstellingen via uw Garmin Connect account

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

Activiteiten volgen: Hiermee schakelt u de functies voor het volgen van activiteiten in of uit, zoals bijhouden hoeveel stappen u zet, trappen u oploopt, hoeveel minuten u intensief hebt getraind, hoelang u slaapt, bewegingswaarschuwing, Move IQ gebeurtenissen en hartslagmeting aan de pols.

Auto schermverlichting: Hiermee kunt u de schermverlichting inschakelen voor interacties, zoals de knoppen, het aanraakscherm en meldingen. Denk bij gebaren aan het roteren van uw pols in de richting van uw lichaam om het toestel te kunnen zien.

Gebruikte pols: Hiermee kunt u instellen om welke pols de band wordt gedragen.

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

Datumnotatie: Hiermee kunt u de maand- en dagnotatie instellen op het toestel.

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

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

Gebruikersinstellingen via uw Garmin Connect account

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

Aangepaste staplengte: Hiermee stelt u in dat uw toestel de afgelegde afstand nauwkeuriger berekent op basis van uw aangepaste staplengte. Als u een bekende afstand en het aantal benodigde stappen om die afstand af te leggen invoert, kan Garmin Connect uw staplengte berekenen.

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

Aantal verdiepingen omhoog per dag: Hier kunt u uw dagelijkse stapdoel voor trappenlopen opgeven.

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

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

Systeeminstellingen

Houd **■** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem**.

Automatische vergrendeling: De horlogemodus van het aanraakscherm wordt automatisch vergrendeld om te voorkomen dat u per ongeluk op het scherm tikt en functies activeert. U kunt een knop selecteren waarmee u het aanraakscherm kunt ontgrendelen.

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

Tijd: Hiermee stelt u de tijdnotatie en de bron voor de lokale tijd in ([Tijdsinstellingen](#), pagina 12).

Scherfverlichting: Hiermee stelt u de schermverlichting, de time-out en de helderheid in ([Scherfverlichtingsinstellingen](#), pagina 12).

Trillen: Hiermee schakelt u de trilfunctie in of uit.

Eenheden: Hiermee kunt u instellen in welke eenheden gegevens worden weergegeven ([De maateenheden wijzigen](#), pagina 13).

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

Standaardinstellingen: Hiermee kunt u de fabrieksinstellingen van het toestel herstellen ([Alle standaardinstellingen herstellen](#), pagina 15).

Software-update: Hiermee kunt u controleren of er software-updates zijn.

Over: Hiermee worden de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving en de licentieovereenkomst weergegeven.

Tijdsinstellingen

Houd **■** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem > Tijd**.

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

Stel lokale tijd in: Hiermee kunt u de tijd handmatig of automatisch op basis van uw gekoppelde mobiele toestel.

Tijdzones

Telkens wanneer u het toestel inschakelt en naar satellieten zoekt of gegevens synchroniseert met uw smartphone, worden de tijdzone en het tijdstip automatisch vastgesteld.

De tijd handmatig instellen

De tijd wordt standaard automatisch ingesteld wanneer het vivoactive HR toestel is gekoppeld met een mobiel toestel.

- 1 Houd **■** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Tijd > Stel lokale tijd in > Handmatig**.
- 3 Selecteer **Tijd** en voer de tijd in.

Het alarm instellen

- 1 Houd **■** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Alarmen > Voeg nieuw toe**.
- 3 Selecteer **Tijd** en voer een tijd in.
- 4 Selecteer **Dagen** en selecteer een optie.

Een alarm verwijderen

- 1 Houd **■** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Alarmen**.
- 3 Selecteer eerst een alarm en vervolgens **Verwijder**.

De afteltimer instellen

- 1 Houd **■** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Timer**.
- 3 Voer de tijd in.
- 4 Selecteer **Start**.
- 5 Selecteer indien nodig **■** voor meer opties.

De stopwatch gebruiken

- 1 Houd **■** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Klokken > Stopwatch**.
- 3 Selecteer **■**.

Scherfverlichtingsinstellingen

Houd **■** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem > Scherfverlichting**.


Modus: Hiermee kunt u de schermverlichting inschakelen voor interacties, zoals de knoppen, het aanraakscherm en meldingen. Het toestel beschikt over een omgevingslichtsensor die het lichtniveau detecteert. Interacties activeren de schermverlichting in een omgeving met weinig licht. Denk bij gebaren aan het roteren van uw pols in de richting van uw lichaam om het toestel te kunnen zien.

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

Helderheid: Hiermee stelt u de helderheid van de schermverlichting in. Tijdens een activiteit wordt de meest heldere instelling gebruikt voor de schermverlichting.

De maateenheden wijzigen

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


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

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>.

ANT+ sensors koppelen

Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+ sensors. 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 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 Selecteer .
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Breng het toestel binnen het bereik van de sensor (op 1 cm afstand) en wacht tot het toestel en de sensor zijn verbonden.
Als het toestel de sensor detecteert, ziet u boven aan het scherm een pictogram.

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.

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 ([ANT+ sensors koppelen, pagina 13](#)).

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 hardloopactiviteit.
- 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 hardlooptijl verandert.

Uw voetsensor kalibreren

Voordat u de voetsensor kunt kalibreren, moet u het toestel koppelen met de voetsensor ([ANT+ sensors koppelen, pagina 13](#)).

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  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors > Voetsensor > Kalibratiefactor**.
- 3 Pas de kalibratiefactor aan:
 - Verhoog de kalibratiefactor als de afstand te kort is.
 - Verlaag de kalibratiefactor als de afstand te lang is.

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 ([ANT+ sensors koppelen, pagina 13](#)).
- Werk de gegevens in uw fitness-gebruikersprofiel bij ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 10](#)).
- Stel de wielmaat in ([Een snelheidssensor kalibreren, pagina 13](#)).
- Maak een rit ([Een rit maken, pagina 6](#)).

Een snelheidssensor kalibreren

Voordat u de snelheidssensor kunt kalibreren, moet u het toestel koppelen met een compatibele snelheidssensor ([ANT+ sensors koppelen, pagina 13](#)).

Handmatige kalibratie is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors > Snelheid/cadans > Wielmaat**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Automatisch** om de wielmaat automatisch te berekenen en de snelheidssensor automatisch te kalibreren.
 - Selecteer **Handmatig** en voer de wielmaat in om de snelheidssensor handmatig te kalibreren ([Wielmaat en omvang, pagina 17](#)).

Omgevingsbewustzijn

Uw vivoactive HR toestel kan worden gebruikt met het Varia Vision toestel, slimme Varia fietsverlichting en achteruitkijkradar voor een verbeterd omgevingsbewustzijn. Raadpleeg de handleiding van het Varia toestel voor meer informatie.

OPMERKING: U moet mogelijk de vivoactive HR software bijwerken voordat u Varia toestellen kunt koppelen ([De software bijwerken via Garmin Connect Mobile, pagina 15](#)).

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.

ANT+ sensors beheren

U kunt ANT+ sensors handmatig toevoegen, inschakelen, uitschakelen of verwijderen.

- 1 Houd  ingedrukt.

- 2 Selecteer **Instellingen > Sensors**.
- 3 Selecteer een sensor.
- 4 Selecteer een optie.

Toestelinformatie

Het toestel opladen

⚠ WAARSCHUWING

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

LET OP

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

- 1 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 druk de oplader ① aan tot deze vastklikt.



- 3 Laad het toestel volledig op.

Toestelgegevens weergeven

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

- 1 Houd **⏏** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Over**.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-polymeer-batterij
Levensduur van batterij	Maximaal 8 dagen in smartwatch-modus (met hartslag) Tot 13 uur in GPS-modus
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20° tot 50°C (van -4° tot 122°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
Waterbestendigheid	Zwemmen, 5 ATM*

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

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

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

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

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 zweeft 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.

Gegevensbeheer

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

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.

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**.

Problemen oplossen

Levensduur van de batterijen maximaliseren



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

- Verkort de time-out voor de schermverlichting ([Schermverlichtingsinstellingen](#), pagina 12).
- Verlaag de helderheid van de schermverlichting ([Schermverlichtingsinstellingen](#), pagina 12).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u niet gebruikmaakt van connected functies ([Bluetooth technologie uitschakelen](#), pagina 2).
- Gebruik een Connect IQ watch face die niet elke seconde wordt bijgewerkt.
Gebruik bijvoorbeeld een watch face zonder secondewijzer ([De watch face wijzigen](#), pagina 10)).
- Schakel activiteiten volgen uit ([Activiteiten volgen](#), pagina 4).
- Beperk de smartphone-meldingen die op het toestel worden weergegeven ([Meldingen beheren](#), pagina 2).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen ([Hartslag verzenden naar Garmin® toestellen](#), pagina 3).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([De polshartslagmeter uitschakelen](#), pagina 3).

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.

Alle standaardinstellingen herstellen

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

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

- 1 Houd  ingedrukt.
- 2 Selecteer **Instellingen > Systeem > Standaardinstellingen > Ja**.

Satellietsignalen ontvangen

Het toestel dient mogelijk vrij zicht op de satellieten te hebben om satellietsignalen te kunnen ontvangen.

- 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 Mobile app op uw Bluetooth smartphone.

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.

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.

Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw toestel gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.). Als het aantal opgelopen trappen niet lijkt te kloppen, kunt u deze tips proberen.

- Pak bij het traplopen geen trapleuningen vast.
- Sla geen treden over bij het raplopen.

Mijn minuten intensieve training knippen


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

Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.

De minuten intensieve training stoppen met knippen.

De nauwkeurigheid van minuten intensieve training en verbrande calorieën verbeteren

U kunt de nauwkeurigheid van deze schattingen verbeteren door 15 minuten buiten te wandelen of hard te lopen.

- 1 Veeg over de watch face om de widget **Mijn dag** weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?

Het vivoactive HR toestel is compatibel met smartphones met Bluetooth Smart draadloze technologie.

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

Ondersteuning en updates

Garmin Express (www.garmin.com/express) biedt u eenvoudig toegang tot deze services voor Garmin toestellen.

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

De software bijwerken via Garmin Connect Mobile

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

- 1 Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect Mobile app ([Gebruik van Garmin Connect Mobile](#), pagina 9).

Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft uw toestel een melding weer dat u de software kunt bijwerken.

- 2 Volg de instructies op het scherm.

De software bijwerken via Garmin Express

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

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer. Als er nieuwe software beschikbaar is, stuurt Garmin Express deze naar uw toestel.
- 2 Koppel het toestel los van de computer. Uw toestel waarschuwt u als u de software kunt bijwerken.
- 3 Selecteer een optie.

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  ingedrukt.
- 4 Selecteer **Instellingen > Sensors > Voeg nieuw 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.

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.

Appendix

Gegevensvelden

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

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

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

Afstand/slag interval: De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens het huidige interval.

Afstand per slag: De afstand die u per slag hebt afgelegd.

Afstand per slag laatste interval: De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens het laatste voltooide interval.

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

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

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

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

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

Calorieën: De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.

Gem. tempo: Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.

Gem. verticale snelheid 30 sec.: Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van verticale snelheid.

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

Gemiddelde afstand per slag: De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.

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

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

Gemiddelde hartslag: De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.

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

Gemiddelde rondetijd: De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.

Gemiddelde slagen/baan: Het gemiddelde aantal slagen per baan gedurende de huidige activiteit.

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

Gemiddelde snelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.

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 6).

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

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

HS %Max.: Het percentage van maximale hartslag.

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

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

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

Interval Slagen/baan: Het gemiddeld aantal slagen per baan gedurende de huidige activiteit.

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 waarin u zich verplaatst.

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

Max. 24 uur: De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur.

Maximumsnelheid: De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.

Min. 24 uur: De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur.

Nautische afstand: De afstand afgelegd in nautische meters of nautische voeten.

Nautische snelheid: De huidige snelheid in knopen.

Ronde %HSR: 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.

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

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

Ronde HS: De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.

Ronde-HS %Max.: Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.

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

Rondesnelheid: De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.

Rondetempo: Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.

Rondetijd: De stopwatchtijd voor de huidige ronde.

Slagen: Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

Slagen interval: Het totale aantal slagen voor het huidige interval.

Slagen I. interval: Het totale aantal slagen voor het laatste voltooide interval.

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

Slagsn. I. baan: Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.

Slagsnelheid: Het aantal slagen per minuut (spm).

Slagsnelheid laatste interval: Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het laatste voltooide interval.

Snelheid: De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.

SWOLF interval: De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.

SWOLF laatste baan: De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

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 tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

Tijd in zone: De tijd verstreken in elke hartslag- of vermogenszone.

Timer: De stopwatchtijd voor de huidige activiteit.

Totale daling: De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

Totale stijging: De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

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 snelheid: De stijg- of daalsnelheid over tijd.

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.

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, pagina 17](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

Hartslagzones

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

Berekeningen van hartslagzones

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

Wielmaat en omvang

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. Dit is geen volledige lijst. U kunt ook een van de rekenprogramma's op internet gebruiken om de omvang van uw wiel te berekenen.

Wielmaat	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185

Wielmaat	L (mm)
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
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 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C (tubulair)	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

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 assembling 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.

3-Clause BSD-licentie

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Alle rechten voorbehouden.


Herdistributie en gebruik in broncodevorm en binaire vorm, met of zonder wijzigingen, is toegestaan, mits aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Herdistributies van broncode dienen de bovenstaande copyrightvermelding, deze lijst met voorwaarden en de volgende disclaimer te bevatten.
- Herdistributies in binaire vorm dienen de bovenstaande copyrightvermelding, deze lijst met voorwaarden en de volgende disclaimer te reproduceren in de documentatie en/of andere bij de distributie geleverde materialen.
- De naam van de auteur en de namen van bijdragers mogen zonder voorafgaande uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming niet worden gebruikt om van deze software afgeleide producten aan te bevelen of te promoten.

DEZE SOFTWARE WORDT DOOR DE COPYRIGHTHOUDERS EN BIJDRAGERS VERSTREKT "IN DE HUIDIGE STAAT" EN EXPLICIETE OF IMPLICIETE GARANTIES, MET INBEGRIJ VAN, DOCH NIET BEPERKT TOT, IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, WORDEN AFGEWEEZEN. DE COPYRIGHTHOUDER OF DE BIJDRAGERS ZULLEN IN GEEN GEVAL AANSPRAKELIJK KUNNEN WORDEN GESTELD VOOR DIRECTE OF INDIRECTE SCHADE, INCIDENTELE SCHADE, BIJZONDERE SCHADE, SMARTENGELD OF GEVOLGSCHADE (MET INBEGRIJ VAN, DOCH NIET BEPERKT TOT, DE AANSCHAF VAN VERVANGENDE GOEDEREN OF DIENSTEN, VERLIES VAN GEBRUIK, GEGEVENSVERLIES, WINSTDERIVING OF BEDRIJFSONDERBREKING), ONGEACHT DE OORZAAK EN DE RECHTSGROND VOOR AANSPRAKELIJKHEID, HETZIJ UIT CONTRACTUELE VERPLICHTING, WEGENS RISICO-AANSPRAKELIJKHEID OF OP GROND VAN ONRECHTMATIGE DAAD (NALATIGHEID INBEGREPEN), OP ENIGERLEI WIJZE VOORTVLOEIEND UIT HET GEBRUIK VAN DEZE SOFTWARE, OOK NIET WANNEER ZIJ VOORAF VAN DE MOGELIJKHEID VAN DERGELIJKE SCHADE OP DE HOOGTE ZIJN GESTELD.

Symboldefinities

Deze symbolen worden mogelijk weergegeven op de toestel- of accessoirelabels.

	<p>WEEE-symbool voor weggooien en recycling. Het WEEE-symbool is toegevoegd op het product in overeenstemming met de EU-richtlijn 2012/19/EU met betrekking tot Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). Hiermee wordt het onjuist afdanken van dit product ontmoedigd en het hergebruiken en recyclen bevorderd.</p>
---	--

Index

A

aanraakscherm 1
accessoires 13, 16
activiteiten 5, 10
 aangepaste 8
 opslaan 5
 starten 5
activiteiten opslaan 6, 7
activiteiten volgen 4, 5
afstandteller 7
afteltimer 12
alarmen 12
ANT+ sensors 13
applicaties 2, 4
 smartphone 1, 5
apps 10
Auto Lap 11
Auto Pause 11
auto scroll 11

B

banen 6
batterij
 maximaliseren 2, 12, 14
 opladen 14
Bluetooth technologie 2, 11, 15

C

cadans, sensors 13
calorieën 15
Connect IQ 1, 4
contrast 11

D

doelstellingen 12
dogleg 7

E

een shot meten 7

F

fietsen 6
fietsensors 13

G

Garmin Connect 1, 2, 4, 9, 11, 12, 15
 gegevens opslaan 10
Garmin Express
 software bijwerken 15
 toestel registreren 15
gebruikersgegevens, verwijderen 14
gebruikersprofiel 10
gegevens
 opslaan 9, 10
 overbrengen 9, 10
 uploaden 9
gegevens opslaan 9
gegevens uploaden 9
gegevensvelden 1, 4, 6, 10, 16
geschiedenis 6, 7, 9
 naar de computer verzenden 9, 10
GLONASS 10
GPS 1, 10
 signaal 15
grootte van bad
 aangepaste 6
 instellen 6

H

hartslag 1, 2
 meter 3
 sensors koppelen 3
 zones 3, 9, 17
het toestel herstellen 15
hoofdmenu, aanpassen 4

I

indoortraining 8

instellingen 4, 10–13, 15
 toestel 12
intervallen 6

K

kaarten 8
kalibreren, kompas 8
kleurenscherm 11
klok 12
knoppen 1, 5, 14
koersen
 afspelen 6, 7
 selecteren 6
kompas 8
 kalibreren 8
koppelen
 ANT+ sensors 3, 13, 16
 smartphone 1

L

layup 7
licentie 14
locaties 8
 verwijderen 8
loop-intervallen 11

M

maateenheden 13
meldingen 2
menu 1
minuten intensieve training 4, 15

N

navigatie 8
 stoppen 8

O

opladen 14

P

peddelsurfen 7
peddelsurfen (SUP) 7
persoonlijke records 9
 verwijderen 9
pictogrammen 1
problemen oplossen 3, 15, 16
productregistratie 15
profielen 5
 gebruiker 10

R

roeien 7
ronden 5, 9

S

satellietsignalen 1, 15
scherm 12
schermverlichting 1, 12
scorekaart 7
skiën 7
 alpine 7
 snowboarden 7
slaapmodus 1, 5
slagen 6
smartphone 3, 4, 15
 applicaties 2, 5
 koppelen 1
snelheids- en cadanssensoren 1, 13
snowboarden 7
software
 bijwerken 15
 versie 14
softwarelicentieovereenkomst 18
specificaties 14
stappen 5
stopwatch 12
wolfscore 6
systeeminstellingen 12

T

tempe 13
temperatuur 13

tijd 12

 instellingen 12
tijdstip van de dag 12
tijdzones 12
timer 6, 7
 afteltimer 12
toestel aanpassen 10, 11
toestel registreren 15
toestel schoonmaken 14
toestel-id 14
training 2, 10, 11
 pagina's 6

U

updates, software 15
USB 15
 loskoppelen 14

V

vergrendelen, scherm 1, 12
verwijderen
 alle gebruikersgegevens 14
 geschiedenis 9
 persoonlijke records 9
VIRB afstandsbediening 5
voetsensor 1, 13

W

waarschuwingen 10, 11
 afstand 10
 cadans 10
 hartslag 10
 tijd 10
watch face 1
watch faces 10, 11
weer 5
widgets 1–5
wielmaten 13, 17
wijzerplaten 4

Z

zones
 hartslag 3
 tijd 12
zwemmen 6

www.garmin.com/support



1800 235 822



+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 427 652



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 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen



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

