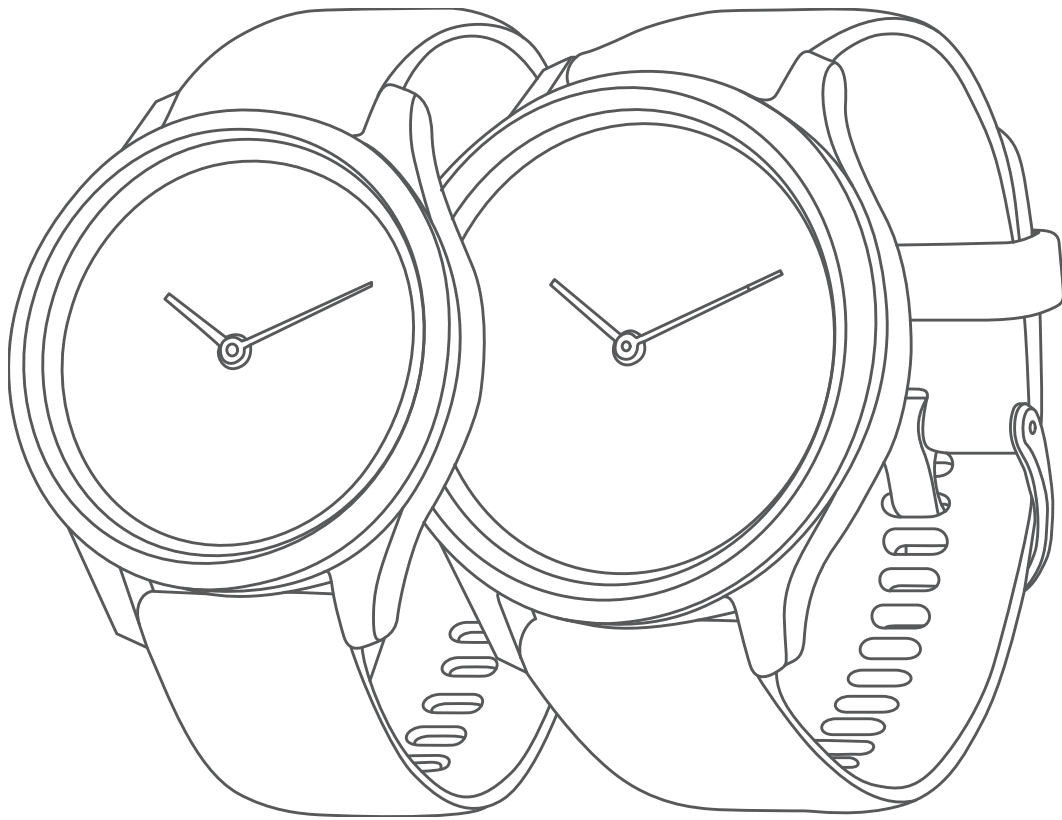


GARMIN®



VIVOMOVE® 3/3S

Gebruikershandleiding

© 2019 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin®, het Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® en vivomove® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ en Toe-to-Toe™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple® en iPhone® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. Geavanceerde hartslaganalyse door Firstbeat. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

M/N: A03697, AA3697

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Het toestel inschakelen en instellen	1
Toestelmodi	1
Het toestel gebruiken	1
Menuopties	1
Het toestel dragen	1
Widgets	2
Automatisch doel	2
Bewegingsbalk	2
De bewegingsmelding uitschakelen	2
Minuten intensieve training	2
Minuten intensieve training opbouwen	2
Body Battery	3
De Body Battery widget bekijken	3
Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren	3
Hartslagvariaties en stressniveau	3
De stressniveauwidget weergeven	3
Een relaxtimer instellen	3
De hartslagwidget gebruiken	3
De widget voor tracking van hydratatie gebruiken	3
Tracking van menstruatiecyclus	3
Muziek afspelen	3
Meldingen weergeven	4
Een sms-bericht beantwoorden	4
Training	4
Een activiteit met tijdmeting registreren	4
Een activiteit registreren met verbonden GPS	4
Een krachttraining vastleggen	4
Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten	5
Een zwemactiviteit opnemen	5
Een Toe-to-Toe uitdaging starten	5
Hartslagmeetfuncties	5
Pulse oxymeter	5
Pulse-oxymetermetingen verzamelen	5
Slaap bijhouden via pulse oxymeter activeren	5
Over VO2 max. indicaties	6
Geschat VO2 max. weergeven	6
Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen	6
Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen	6
Klok	6
De afteltimer instellen	6
De stopwatch gebruiken	6
De wekker inschakelen	6
Bluetooth connected functies	7
Meldingen beheren	7
Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden	7
Een inkomende oproep ontvangen	7
De modus Niet storen gebruiken	7
Garmin Connect	7
Garmin Move IQ™	7
Verbonden GPS	8
Slaap bijhouden	8
Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app	8
Uw gegevens met uw computer synchroniseren	8
Garmin Express instellen	8
Uw toestel aanpassen	8
Bluetooth instellingen	8
Toestelinstellingen	8
Hartslag- en stressinstellingen	9
Tijdstellingen	9
Activiteitinstellingen	9
Garmin Connect instellingen	9
Weergave-instellingen	9
Waarschuwinginstellingen	9
Activiteitopties aanpassen	9
Instellingen voor activiteiten volgen	10
Gebruikersinstellingen	10
Algemene instellingen	10
Toestelinformatie	10
Het toestel opladen	10
Tips voor het opladen van uw toestel	10
Toestelonderhoud	11
Het toestel schoonmaken	11
De leren bandjes reinigen	11
De banden vervangen	11
Toestelgegevens weergeven	11
Specificaties	11
Problemen oplossen	11
Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?	11
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel	11
Activiteiten volgen	11
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn	11
De stappentellingen op mijn toestel en mijn Garmin Connect account komen niet overeen	12
Mijn stressniveau wordt niet weergegeven	12
Mijn minuten intensieve training knipperen	12
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen	12
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens	12
Tips voor betere Body Battery gegevens	12
Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens	12
Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer	12
De horlogewijzers uitlijnen	12
Levensduur van de batterijen maximaliseren	13
Mijn scherm is buiten moeilijk leesbaar	13
Alle standaardinstellingen herstellen	13
De software bijwerken met de Garmin Connect app	13
De software bijwerken via Garmin Express	13
Productupdates	13
Meer informatie	13
Toestelreparaties	13
Appendix	13
Fitnessdoelstellingen	13
Hartslagzones	14
Berekeningen van hartslagzones	14
Standaardwaarden VO2 Max.	14
Index	15

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

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

Het toestel inschakelen en instellen

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

Om gebruik te maken van de connected functies van het vívomove 3/3S toestel moet het toestel rechtstreeks via de Garmin Connect™ app worden gekoppeld in plaats van via de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.

- 1 U kunt de Garmin Connect app via de app store op uw telefoon downloaden en installeren.
- 2 Steek het kleine uiteinde van de USB-kabel in de oplaadpoort op het toestel.



- 3 Sluit de USB-kabel op een voedingsbron aan om het toestel in te schakelen (*Het toestel opladen, pagina 10*).

Hello! wordt weergegeven zodra het toestel is ingeschakeld.



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

Als het toestel is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw toestel automatisch met uw smartphone.

Toestelmodi

Kort zichtbaar	De horlogewijzers geven de huidige tijd weer en het toestel is vergrendeld.
Interactief	De horlogewijzers bewegen weg van het aanraakscherm en het toestel wordt ontgrendeld.
Alleen horloge	Als de batterij bijna leeg is, geven de horlogewijzers de huidige tijd weer en is het aanraakscherm uitgeschakeld tot u het toestel oplaadt.

Het toestel gebruiken



Dubbeltikken: Tik twee keer op het aanraakscherm ① om het toestel wakker te maken.

OPMERKING: Het scherm wordt uitgeschakeld als het inactief is. Als het scherm uit is, blijft het toestel actief en legt het gegevens vast.

Polsgebaar: Draai en til uw pols op in de richting van uw lichaam om het scherm in te schakelen. Draai uw pols weg van uw lichaam om het scherm uit te schakelen.

Vegen: Veeg over het scherm om het toestel te ontgrendelen als het scherm is ingeschakeld.

Veeg over het aanraakscherm om door widgets en menuopties te bladeren.

Vasthouden: Als het toestel is ontgrendeld, houdt u het aanraakscherm ingedrukt om het menu te openen.

Tikken: Tik op het aanraakscherm om een selectie te maken.
Tik op ↶ om terug te gaan naar het vorige scherm.

Menuopties

Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.

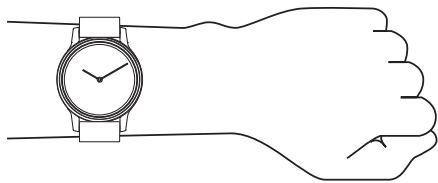
TIP: Veeg om door de menuopties te bladeren.



🏃	Geeft de activiteitopties met tijdmeter weer.
❤	Geeft de hartslagmeetfuncties weer.
⌚	Geeft de afteltimer, stopwatch en alarmopties weer.
📶	Geeft de opties weer voor uw Bluetooth gekoppelde smartphone.
⚙	Geeft de toestelinstellingen weer.

Het toestel dragen

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



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

- Raadpleeg *Problemen oplossen*, pagina 11 voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie *Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens*, pagina 12 voor meer informatie over de pulse oxymetersensor.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw toestel naar www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

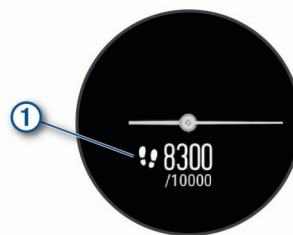
Uw toestel wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde widgets die u direct informatie geven. U kunt vegen over het aanraakscherm om door de widgets te bladeren. Voor sommige widgets is koppeling met een smartphone vereist.

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

Status en tijd	De huidige tijd, datum en batterijstatus. De datum en tijd worden automatisch ingesteld wanneer het toestel synchroniseert met uw Garmin Connect account.
!	Het totale aantal stappen dat u hebt gezet en uw doel voor de dag. Het toestel leert en stelt elke dag een nieuw stapdoel voor.
🏠	Het totale aantal verdiepingen omhoog en uw doel voor de dag.
⌘	Uw aantal minuten intensieve training en doel voor de week.
🔋	Uw huidige Body Battery™ energieniveau. Het toestel berekent uw huidige energiereserve op basis van slaap-, stress- en activiteitgegevens. Een hoger getal geeft een hogere energiereserve aan.
👤	Uw huidige stressniveau. Het toestel meet uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw stressniveau te schatten. Een lager getal duidt op een lager stressniveau.
🍷	De totale hoeveelheid gedronken water en uw doel voor de dag.
📏	De afgelegde afstand in kilometers of mijlen voor de dag.
🔥	Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de dag.
❤️	Uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en de gemiddelde rusthartslag over een periode van zeven dagen.
🌬️	Uw huidige ademhalingsnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. Het toestel meet uw ademhalingsnelheid terwijl u niet actief bent om ongebruikelijke ademhalingsactiviteit te detecteren en hoe uw ademhaling verandert in relatie tot stress.
🎵	Hiermee kunt u de muziekspeler op uw smartphone bedienen.
☁️	De huidige temperatuur en weersverwachting via een gekoppelde smartphone.
🕒	Status van uw huidige maandelijkse menstruatiecyclus. U kunt uw dagelijkse symptomen bekijken en vastleggen.
📅	Aankomende afspraken uit de agenda van uw smartphone.
📱	Meldingen van uw smartphone, zoals inkomende oproepen, sms-berichten en updates van sociale netwerken enz., volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone.

Automatisch doel

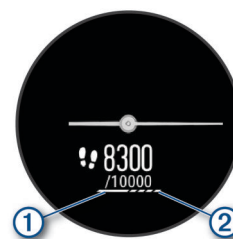
Uw toestel maakt automatisch een dagelijks stapdoel dat is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, toont het toestel hoe u het aantal stappen van uw stapdoel nadert ①.



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

Bewegingsbalk

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingsbalk spoort u aan om te blijven bewegen. Na een uur van inactiviteit verschijnt de bewegingsbalk ①. Vervolgens verschijnen extra segmenten ② in de balk na elke volgende 15 minuten van inactiviteit.



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

De bewegingsmelding uitschakelen

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer > > > **Bewegingsmeld.**

Het waarschuwingspictogram wordt weergegeven met een schuine streep erdoor.

Minuten intensieve training

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

Het toestel registreert de intensiviteit van uw activiteit en de tijd die u besteedt aan activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit (hartslaggegevens zijn vereist om hoge intensiviteit te kwantificeren). Om het aantal minuten dat u per week wilt besteden aan een intensieve activiteit te behalen, moet u deelnemen aan ten minste 10 opeenvolgende activiteiten van gemiddelde tot hoge intensiviteit. Het toestel telt het aantal minuten gemiddelde intensiviteit op bij het aantal minuten hoge intensiviteit. Na optelling is het totale aantal minuten hoge intensiviteit verdubbeld.

Minuten intensieve training opbouwen

Uw vivomove 3/3S toestel berekent het aantal minuten intensieve training door uw hartslaggegevens te vergelijken met uw gemiddelde hartslag in rust. Als de hartslag is uitgeschakeld, berekent het toestel het aantal minuten gemiddelde inspanning door het aantal stappen per minuut te analyseren.

- Begin een activiteit met tijdmeter voor de meest nauwkeurige berekening van het aantal minuten intensieve training.

- Sport minimaal 10 minuten bij een gemiddeld of inspannend intensiteitsniveau.
- Draag uw toestel dag en nacht om uw hartslag in rust zo nauwkeurig mogelijk te meten.

Body Battery

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

U kunt uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken (*Tips voor betere Body Battery gegevens*, pagina 12).

De Body Battery widget bekijken

De Body Battery widget geeft uw huidige Body Battery niveau weer.

- 1 Veeg om de Body Battery widget weer te geven.
- 2 Tik op het aanraakscherm om de Body Battery grafiek te bekijken.
De grafiek toont uw recente Body Battery activiteit en hoge en lage niveaus voor het laatste uur.

Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren

Het toestel geeft een schatting weer van het totale aantal verbrande calorieën voor de huidige dag. U kunt de nauwkeurigheid van deze schatting verbeteren door ongeveer 15 minuten buiten te wandelen met verende tred.

- 1 Veeg om het calorieënscherm weer te geven.
- 2 Selecteer ⓘ.
OPMERKING: ⓘ wordt weergegeven als calorieën moeten worden gekalibreerd. Dit kalibratieproces hoeft slechts één keer te worden uitgevoerd. Wanneer u al een wandeling of hardloopsessie met tijdmeting hebt vastgelegd, wordt ⓘ mogelijk niet weergegeven.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Hartslagvariaties en stressniveau

Het toestel analyseert uw hartslagvariaties terwijl u inactief bent om uw algehele stressniveau te bepalen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en algemene stress beïnvloeden allemaal uw stressniveau. Het stressniveau wordt aangegeven op een schaal van 0 tot 100, waarbij 0 tot 25 een rusttoestand, 26 tot 50 een laag stressniveau, 51 tot 75 een gemiddeld stressniveau en 76 tot 100 een hoog stressniveau aangeeft. Als u uw stressniveau kent, kunt u stressvolle momenten op een dag beter identificeren. Voor optimale resultaten kunt u het toestel het beste ook 's nachts dragen.

U kunt uw toestel synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw stressniveau gedurende de dag, langetermijntrends en meer details te bekijken.

De stressniveauwidget weergeven

De stressniveauwidget geeft uw huidige stressniveau weer.

- 1 Veeg om de stressniveauwidget weer te geven.
- 2 Tik op het aanraakscherm om de stressniveaugrafiek te bekijken.
In de stressniveaugrafiek worden uw stresswaarden en hoge en lage niveaus voor het laatste uur weergegeven.

Een relaxtimer instellen

U kunt de relaxtimer starten om een begeleide ademhalingsoefening te beginnen.

- 1 Veeg om de stressniveauwidget weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
De stressniveaugrafiek wordt weergegeven.
- 3 Veeg om **Ontspantimer** te selecteren.
- 4 Tik op het aanraakscherm om naar het volgende scherm te gaan.
- 5 Dubbeltik op het aanraakscherm om de relaxtimer te starten.
- 6 Volg de instructies op het scherm.
- 7 Dubbeltik op het aanraakscherm om de relaxtimer te stoppen.
- 8 Selecteer ✓.

Uw bijgewerkte stressniveau wordt weergegeven.

De hartslagwidget gebruiken

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

- 1 Veeg om de hartslagwidget te bekijken.
De widget toont uw huidige hartslag en uw gemiddelde waarde voor de hartslag in rust (HSR) voor de afgelopen 7 dagen.
- 2 Tik op het aanraakscherm om de hartslaggrafiek te bekijken.
In de grafiek worden uw recente hartslagactiviteit en de hoge en lage hartslag van het afgelopen uur weergegeven.

De widget voor tracking van hydratatie gebruiken

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

- 1 Veeg om de hydratatiewidget weer te geven.
- 2 Selecteer + voor elke dosis vloeistof die u consumeert (1 kop, 250 ml of 8 oz.).
TIP: U kunt uw hydratatie-instellingen, zoals gebruikte eenheden en dagelijkse doelen, aanpassen in uw Garmin Connect account.

Tracking van menstruatiecyclus

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

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

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

Muziek afspelen

Met de widget voor muziekbediening kunt u de muziek op uw smartphone bedienen vanaf uw vivomove 3/3S toestel. Met de widget bedient u de actieve of de laatste actieve mediaspeler-app op uw smartphone. Als er geen mediaspeler actief is, geeft de widget geen track-informatie weer en moet u het afspelen starten vanaf uw telefoon.

- 1 Start op uw smartphone het afspelen van een nummer of een afspeellijst.
- 2 Veeg op uw vivomove 3/3S toestel om de widget voor muziekbediening weer te geven.

Meldingen weergeven

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


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

Een sms-bericht beantwoorden

OPMERKING: Deze functie is alleen beschikbaar voor Android™ smartphones.

Wanneer u op uw vívomove 3/3S toestel een melding voor een sms-bericht ontvangt, kunt u een snel antwoord verzenden door dit uit een lijst met berichten te selecteren.

OPMERKING: Met deze functie verzendt u sms-berichten via uw telefoon. De reguliere limieten en kosten voor sms-berichten kunnen van toepassing zijn. Neem contact op met uw mobiele provider voor meer informatie.

- 1 Veeg om de meldingenwidget weer te geven.
- 2 Selecteer **Bekijk**.
- 3 Tik op het aanraakscherm om een melding voor een sms-bericht te selecteren.
- 4 Tik op het aanraakscherm om de opties voor de melding weer te geven.
- 5 Selecteer .
- 6 Selecteer een bericht in de lijst.
Uw telefoon verzendt het geselecteerde bericht als een sms-bericht.




Training

Een activiteit met tijdmeting registreren

U kunt een activiteit met tijdmeting registreren die kan worden opgeslagen en verzonden naar uw Garmin Connect account.


- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Veeg om door de activiteitenlijst te bladeren en selecteer een optie:
 - Selecteer  voor wandelen.
 - Selecteer  voor hardlopen.
 - Selecteer  voor fietsen.
 - Selecteer  voor een cardioactiviteit.
 - Selecteer  voor krachttraining.
 - Selecteer  voor een yoga-activiteit.
 - Selecteer  voor andere activiteitstypen.
 - Selecteer  voor een cross-training-activiteit.
 - Selecteer  voor zwemmen in het zwembad.
 - Selecteer  voor een stair stepper-activiteit.
 - Selecteer  voor een Toe-to-Toe™ stappenuitdaging.
- OPMERKING:** U kunt de Garmin Connect app gebruiken om activiteiten toe te voegen of te verwijderen.

- 4 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.

- 5 Start uw activiteit.
- 6 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de geselecteerde activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.





Een activiteit registreren met verbonden GPS

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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer , , of .
- 4 Selecteer ✓ om het toestel te verbinden met uw Garmin Connect account.
✓ wordt weergegeven op het toestel wanneer u verbonden bent.
OPMERKING: Als u het toestel niet kunt verbinden met uw smartphone, tikt u op het aanraakscherm en selecteert u ✓ om door te gaan met de activiteit. GPS-gegevens worden niet vastgelegd.
- 5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 6 Start de activiteit.
Uw telefoon moet tijdens de activiteit binnen bereik zijn.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de geselecteerde activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een krachttraining vastleggen

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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer zo nodig  om **Herhalingssteller** in te schakelen.
- 4 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 5 Start uw eerste set.
Het toestel telt uw herhalingen.
- 6 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken.
- 7 Selecteer  om een set te voltooien.
Een rusttimer wordt weergegeven.
- 8 Selecteer een optie tijdens een rustpauze:
 - Veeg over het aanraakscherm om meer gegevensschermen weer te geven.
 - Als u het aantal herhalingen wilt bewerken, veegt u naar links, selecteert u , veegt u om het nummer te selecteren en tikt u op het midden van het aanraakscherm.
- 9 Selecteer  om met uw volgende set te beginnen.
- 10 Herhaal stap 6 tot en met 8 tot uw activiteit is voltooid.

- 11** Dubbeltik op het aanraakscherm om de activiteitentimer te starten.
- 12** Selecteer een optie:
- Selecteer om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer om de geselecteerde activiteit te verwijderen.
 - Selecteer om de activiteit te hervatten.

Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten

- Kijk niet op het toestel als u herhalingsoefeningen uitvoert. U kunt het toestel gebruiken bij de start en aan het eind van elke set en tijdens rustpauzes.
 - Concentreer u tijdens herhalingsoefeningen volledig op het verbeteren van uw conditie.
 - Voer lichaamsgewichtstrainingen of vrije gewichtstrainingen uit.
 - Voer herhalingsoefeningen uit met een consistent, groot bewegingsbereik. Elke herhaling wordt geteld als de arm waaraan het toestel is bevestigd, terugkeert in de startpositie.
- OPMERKING:** Beenoefeningen worden mogelijk niet geteld.
- Schakel automatische setdetectie in om uw sets te starten en te stoppen.
 - Na afloop kunt u uw krachttrainingsactiviteit opslaan en verzenden naar uw Garmin Connect account. U kunt de tools in uw Garmin Connect account gebruiken om activiteitgegevens weer te geven en te bewerken.

Een zwemactiviteit opnemen

OPMERKING: Hartslagmeting is niet beschikbaar tijdens het zwemmen.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer > .
- 3 Selecteer een **Vaardigh.niv..**
- 4 Selecteer indien nodig om de grootte van het zwembad aan te passen.
- 5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 6 Start de activiteit. Het toestel legt automatisch zwemintervallen of baanlengtes vast, die u kunt bekijken door over het aanraakscherm te vegen.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer om de geselecteerde activiteit te verwijderen.
 - Selecteer om de activiteit te hervatten.
 - Selecteer om de baanlengte aan te passen.

Een Toe-to-Toe uitdaging starten

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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer > om een andere speler binnen het bereik (3 m) uit te dagen.

OPMERKING: Beide spelers moeten een uitdaging starten op hun toestel. Als het toestel geen spelers binnen 30 seconden kan vinden, is de tijd voor de uitdaging verstreken.

- 3 Selecteer de naam van de speler. Voordat de timer wordt gestart, telt het toestel 3 seconden af.
- 4 Ga 2 minuten lopen. Op het scherm worden de timer en het aantal stappen weergegeven.
- 5 Plaats de toestellen binnen bereik (3 m). Op het scherm wordt het aantal stappen van elke speler weergegeven. Spelers kunnen selecteren om een andere uitdaging te starten, of ze kunnen selecteren om het menu af te sluiten.

Hartslagmeetfuncties

Het vivomove 3/3S toestel beschikt over een hartslagmenu waardoor u uw hartslaggegevens aan de pols kunt bekijken.

	Bewaakt de zuurstofsaturatie in uw bloed. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress. OPMERKING: De Pulse Ox-sensor bevindt zich aan de achterkant van het toestel.
	Geeft uw huidige VO2 max. weer. Dit is een indicatie van atletische prestaties, deze waarde groeit mee met uw fitheid.
	Verzendt uw huidige hartslaggegevens naar een gekoppeld Garmin® toestel.

Pulse oxymeter

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

Op het toestel verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een SpO₂-percentage. Op uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw pulse-oxymeterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen. (*Slaap bijhouden via pulse oxymeter activeren*, pagina 5). Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulse oxymeter.

Pulse-oxymetermetingen verzamelen

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

- 1 Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- 2 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 3 Selecteer > .
- 4 Houd de arm waaraan u het toestel draagt op de hoogte van uw hart terwijl het toestel de zuurstofsaturatie van uw bloed leest.
- 5 Beweeg niet.

Het toestel toont uw zuurstofsaturatie als een percentage.

OPMERKING: U kunt slaap bijhouden van pulse oxymeter in uw Garmin Connect account inschakelen en de gegevens bekijken (*Slaap bijhouden via pulse oxymeter activeren*, pagina 5).

Slaap bijhouden via pulse oxymeter activeren

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

- 1 Selecteer in het menu Instellingen van de Garmin Connect app de optie **Garmin toestellen**.

- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Activiteiten volgen > Pulseoxymeter**.
- 4 Selecteer **Pulseoxymeter slaap bijhouden**.
OPMERKING: Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO₂-meting tijdens de slaap veroorzaken.

Over VO2 max. indicaties


VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van atletische prestaties, die meegroeit met uw fitnessniveau.

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

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door FirstBeat. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max.*, pagina 14), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Geschat VO2 max. weergeven



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


- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
 - 2 Selecteer  > .
- Als u al een stevige wandeling of hardloopsessie van 15 minuten hebt vastgelegd, wordt mogelijk uw geschatte VO2 max. weergegeven. Het toestel werkt uw geschatte VO2 max. steeds bij wanneer u een wandeling of hardloopsessie met tijdmeting hebt voltooid.
- 3 Selecteer  om de timer te starten.
Als de test is voltooid, wordt een bericht weergegeven.
 - 4 Als u handmatig een VO2-max. test wilt starten om een bijgewerkte schatting te verkrijgen, tikt u op de huidige waarde en volgt u vervolgens de instructies op het scherm.
Het toestel werkt uw geschat VO2 max. bij.

Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen

U kunt uw hartslaggegevens verzenden vanaf uw vívomove 3/3S 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 uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
 - 2 Selecteer  > .
- Het vívomove 3/3S toestel begint uw hartslaggegevens te verzenden.
- OPMERKING:** U kunt alleen het hartslaggegevensscherm bekijken terwijl u hartslaggegevens uitzendt.
- 3 Koppel uw vívomove 3/3S toestel met uw Garmin ANT+® compatibele toestel.
OPMERKING: De aanwijzingen voor het koppelen verschillen voor ieder Garmin compatibel toestel. Raadpleeg uw gebruikershandleiding.





- 4 Tik op het hartslaggegevensscherm en selecteer  om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

VOORZICHTIG





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

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.




- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
 - 2 Selecteer  >  > .
 - 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
 - 4 Dubbeltik op het scherm om de optie in te schakelen.
 - 5 Selecteer .
 - 6 Volg de instructies op het scherm om de drempelwaarde voor de hartfrequentie in te stellen.
 - 7 Tik op het aanraakscherm om de waarde te bevestigen.
- Zodra uw hartslag boven of onder de aangepaste waarde komt, wordt een bericht weergegeven en trilt het toestel.

Klok

De afteltimer instellen

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Stel de minuten in.
- 4 Tik in het midden van het aanraakscherm om de minuten te selecteren en ga naar het volgende scherm.
- 5 Stel de seconden in.
- 6 Tik in het midden van het aanraakscherm om de seconden te selecteren en ga naar het volgende scherm.
Er verschijnt een scherm met de afteltijd.
- 7 Selecteer zo nodig  om de tijd te bewerken.
- 8 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 9 Tik indien nodig twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen en weer te starten.
- 10 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 11 Selecteer zo nodig  om de timer te herstellen.

De stopwatch gebruiken

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 4 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 5 Selecteer zo nodig  om de timer te herstellen.

De wekker inschakelen

- 1 Wektijden en -frequenties instellen in uw Garmin Connect account (*Waarschuwinginstellingen*, pagina 9).
- 2 Houd uw vinger op het aanraakscherm van uw vívomove 3/3S toestel om het menu weer te geven.

- 3 Selecteer > .
- 4 Veeg om door de alarmen te bladeren.
- 5 Selecteer een alarm om het in of uit te schakelen.

Bluetooth connected functies

Het vívomove 3/3S toestel heeft verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele smartphone waarop de Garmin Connect app is geïnstalleerd.

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

Weerupdates: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting via uw smartphone weer.

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

Vind mijn telefoon: Hiermee kunt u een kwijtgeraakte smartphone terugvinden die is gekoppeld met uw vívomove 3/3S toestel en momenteel binnen bereik is.

Zoek mijn toestel: Hiermee kunt u uw kwijtgeraakte vívomove 3/3S toestel terugvinden dat is gekoppeld met uw smartphone en momenteel binnen bereik is.

Activiteit uploaden: Uw activiteit wordt automatisch naar de Garmin Connect app verzonden, zodra u de app opent.

Software-updates: Uw toestel downloadt draadloos de nieuwste software-update en installeert deze.

Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw vívomove 3/3S toestel worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.

Selecteer een optie:

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

Een kwijtgeraakte smartphone terugvinden

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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer > .

Het vívomove 3/3S toestel begint nu met zoeken naar uw gekoppelde smartphone. Uw smartphone geeft een piepsignaal. De sterkte van het Bluetooth signaal wordt weergegeven op het scherm van het vívomove 3/3S toestel. De Bluetooth signaalsterkte wordt hoger naarmate u dichter bij uw smartphone komt.

Een inkomende oproep ontvangen

Wanneer u een telefoonoproep ontvangt op uw verbonden smartphone, wordt op het vívomove toestel de naam of het telefoonnummer van de beller weergegeven.

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

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

De modus Niet storen gebruiken

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

OPMERKING: Via uw Garmin Connect account kunt u instellen dat de modus Niet storen automatisch wordt ingeschakeld tijdens uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer > .

Garmin Connect

U kunt contact houden met uw vrienden via uw Garmin Connect account. Uw Garmin Connect account biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve lifestyle vast, zoals hardlooppessies, wandelingen, fietstochten, zwemsessies, hikes en meer.

U kunt uw gratis Garmin Connect account maken wanneer u uw toestel met uw telefoon koppelt met behulp van de Garmin Connect app, of u kunt naar www.garminconnect.com gaan.

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

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

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit weergeven, zoals tijd, afstand, hartslag, verbrande calorieën en instelbare rapporten.



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

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

Garmin Move IQ™

Als u in een regelmatig patroon beweegt, detecteert de functie Move IQ de activiteit automatisch en wordt deze in uw tijdlijn weergegeven. De Move IQ activiteiten geven het type activiteit en de duur weer, maar deze worden niet weergegeven in uw activiteitenlijst of nieuwsfeed.

De Move IQ functie kan een wandel- of hardlooptactiviteit met tijdmeting automatisch starten met behulp van tijdsgrenzen die u

instelt in de Garmin Connect app. Deze activiteiten worden toegevoegd aan uw activiteitenlijst.

Verbonden GPS

Met de Connected GPS-functie gebruikt uw toestel de GPS-antenne in uw smartphone om GPS-gegevens te registreren voor wandel-, hardloop- of fietsactiviteiten (*Een activiteit registreren met verbonden GPS, pagina 4*). De GPS-gegevens, inclusief locatie, afstand en snelheid, worden weergegeven in de activiteitsgegevens in uw Garmin Connect account.

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

Slaap bijhouden

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

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken, pagina 7*).

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app

Uw toestel synchroniseert gegevens automatisch met de Garmin Connect app telkens wanneer u de app opent. Uw toestel synchroniseert gegevens regelmatig automatisch met de Garmin Connect app. U kunt uw gegevens op elk gewenst moment ook handmatig synchroniseren.

- 1 Breng het toestel dicht bij uw smartphone.
- 2 Open de Garmin Connect app.
TIP: De app kan geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.
- 3 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 4 Selecteer  > .
- 5 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.
- 6 Bekijk uw huidige gegevens in de Garmin Connect app.

Uw gegevens met uw computer synchroniseren

Voordat u uw gegevens kunt synchroniseren met de Garmin Connect app op uw computer, moet u de Garmin Express™ app installeren (*Garmin Express instellen, pagina 8*).


- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.
- 2 Open de Garmin Express toepassing.
Het toestel activeert de modus voor massaopslag.
- 3 Volg de instructies op het scherm.
- 4 Bekijk uw gegevens op uw Garmin Connect account.

Garmin Express instellen

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

Uw toestel aanpassen


Bluetooth instellingen


Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer .

: Hiermee schakelt u Bluetooth technologie in en uit.

OPMERKING: De overige Bluetooth instellingen worden alleen weergegeven als Bluetooth technologie is ingeschakeld.


: Hiermee koppelt u uw toestel met een compatibele smartphone met Bluetooth functionaliteit. Deze instelling biedt u de mogelijkheid om Bluetooth connected functies te gebruiken via de Garmin Connect app, zoals meldingen en activiteiten uploaden naar Garmin Connect.

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

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


Toestelinstellingen

U kunt sommige instellingen aanpassen op uw vívomove 3/3S toestel. Overige instellingen kunt u aanpassen via uw Garmin Connect account.


Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer .

: Hiermee wordt de modus Niet storen in- of uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken, pagina 7*).


: Hiermee kunt u de horlogewijzers handmatig uitlijnen (*De horlogewijzers uitlijnen, pagina 12*).


: Hiermee kunt u het helderheidsniveau instellen. U kunt de optie Auto gebruiken om de helderheid automatisch aan te passen aan het omgevingslicht, of u kunt de helderheid handmatig aanpassen.


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


: Hiermee kunt u het trilniveau instellen.

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

: Hiermee kunt u de hartslagmeter in- en uitschakelen, een waarschuwing voor abnormale hartslag instellen en een ontspanningsherinnering instellen (*Hartslag- en stressinstellingen, pagina 9*).

: Hier stelt u de 12- of 24-uurs klok in op uw toestel. U kunt hier de tijd ook handmatig instellen (*De tijd handmatig instellen, pagina 9*).

: Schakelt activity tracking, bewegingswaarschuwingen en doelwaarschuwingen in en uit (*Activiteitinstellingen, pagina 9*).


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

OPMERKING: Deze instelling wordt gebruikt voor krachttraining en gebaren.



: Hiermee stelt u in dat afgelegde afstanden en temperatuur worden weergegeven in statuut of metrische eenheden.


: Hiermee stelt u de taal in voor het toestel.


: Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen (*Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 13*).


: Geeft de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving, de licentieovereenkomst en meer weer (*Toestelgegevens weergeven, pagina 11*).


Hartslag- en stressinstellingen

Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer  > .



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

: Hiermee kunt u het toestel instellen om u te waarschuwen wanneer uw hartslag een bepaalde drempel overschrijdt of onder een ingestelde drempelwaarde komt (*Abnormale hartslagwaarschuwingen instellen*, pagina 6).


: Hiermee kunt u de waarde van de drempel voor de hartslagwaarschuwing instellen.

: Hiermee kunt u het toestel instellen om u te waarschuwen wanneer uw stressniveau ongebruikelijk hoog is. De waarschuwing raadt u aan om een moment te ontspannen, en het toestel vraagt u om te beginnen met een begeleide ademhalingsoefening (*Een relaxtimer instellen*, pagina 3).

Tijdinstellingen




Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer  > .

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



: Hiermee kunt u de tijd handmatig of automatisch instellen op basis van uw gekoppelde mobiele toestel (*De tijd handmatig instellen*, pagina 9).

De tijd handmatig instellen

De tijd wordt standaard automatisch ingesteld wanneer het vívomove 3/3S toestel is gekoppeld met een smartphone.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Handmatig**.
- 3 Selecteer .
- 4 Volg de instructies op het scherm om de tijd in te stellen.


Activiteitinstellingen

Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven en selecteer  > .

: Hiermee kunt u activity tracking volgen in- en uitschakelen.

OPMERKING: Andere activity tracking-instellingen worden alleen weergegeven als activity tracking is ingeschakeld.

: Hiermee kunt u de Bewegingsmeld. in- en uitschakelen.

: Hiermee kunt u waarschuwingen voor doelen in- en uitschakelen, of waarschuwingen voor doelen uitschakelen tijdens een activiteit met tijdmeting. Doelwaarschuwingen worden weergegeven voor uw dagelijkse stappendoel, het doel voor het dagelijkse aantal opgelopen trappen en het doel voor het wekelijkse aantal minuten intensieve training.

Garmin Connect instellingen

U kunt uw toestelinstellingen, activiteitsopties en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account. Sommige instellingen kunnen ook worden aangepast op uw vívomove 3/3S toestel.

- Selecteer in de Garmin Connect app  of , selecteer vervolgens **Garmin toestellen** en selecteer uw toestel.
- Selecteer uw toestel in de toestellenwidget van de Garmin Connect app.

U moet uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen op uw toestel toe te passen (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app*, pagina 8) (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren*, pagina 8).

Weergave-instellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Presentatie.

Watch face: Hiermee kunt u de watch face selecteren.

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

Weergaveopties: Hiermee kunt u uw scherm aanpassen.

Waarschuwinginstellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Alarmen.

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

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

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

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

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

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

Activiteitsopties aanpassen

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

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

Ronden markeren

U kunt instellen dat uw toestel de Auto Lap[®] functie gebruikt, waardoor een ronde na elke kilometer of mijl automatisch wordt gemarkeerd. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

OPMERKING: De Auto Lap functie is niet beschikbaar voor alle activiteiten.

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

Gegevensvelden aanpassen

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

OPMERKING: U kunt Zwemmen in zwembad niet aanpassen.

- 1 Selecteer in het instellingenmenu van de Garmin Connect app de optie **Garmin toestellen**.

- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Activiteitopties**.
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Selecteer **Gegevensvelden**.
- 6 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.

Instellingen voor activiteiten volgen

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

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

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

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

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

Aantal verdiepingen omhoog per dag: Hier kunt u uw dagelijkse doel voor het aantal trappen dat u wilt klimmen opgeven.

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

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

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

OPMERKING: Deze instelling verkort de levensduur van batterij.

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

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

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

Aantal minuten intensieve training per week: Hier kunt u het aantal minuten opgeven dat u per week wilt besteden aan activiteiten met gemiddelde tot hoge inspanning. U kunt ook op uw toestel een hartslagzone instellen voor minuten gemiddeld intensieve training en een hogere hartslagzone voor minuten zeer intensieve training. U kunt ook het standaardalgoritme gebruiken.

Gebruikersinstellingen

Selecteer Gebruikersinstellingen in het menu van uw Garmin Connect toestel.

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

Slaap: Hier kunt u uw normale slaaptijden invoeren.

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

Algemene instellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Algemeen.

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

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

OPMERKING: Deze instelling wordt gebruikt voor krachttraining en gebaren.

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

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

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

Maateenheden: Hiermee stelt u in dat afgelegde afstanden en temperatuur worden weergegeven in statuut of metrische eenheden.

Physio TrueUp: Hiermee kan uw toestel activiteiten, geschiedenis en gegevens van andere Garmin toestellen synchroniseren.

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



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

Tips voor het opladen van uw toestel

- Sluit de oplader met behulp van de USB-kabel aan op het toestel om het op te laden (*Het toestel opladen, pagina 10*). U kunt het toestel opladen door de USB-kabel via een Garmin goedgekeurde netadapter aan te sluiten op een standaardstopcontact of een USB-poort op uw computer.

- Bekijk de aanduiding voor de resterende batterijvoeding op het scherm met toestelinformatie (*Toestelgegevens weergeven*, pagina 11).

Toestelonderhoud

LET OP

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

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

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

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

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

Plaats het toestel niet in omgevingen met hoge temperaturen, zoals een wasdroger.

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

Het toestel schoonmaken

LET OP

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

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

Laat het toestel na reiniging helemaal drogen.

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

De leren bandjes reinigen

- 1 Veeg de leren bandjes af met een droge doek.
- 2 Gebruik leerreiniger om de leren bandjes te reinigen.

De banden vervangen

Het vívomove 3S toestel is compatibel met 18 mm brede standaardbanden voor snelle ontgrendeling. Het vívomove 3 toestel is compatibel met 20 mm brede standaardbanden voor snelle ontgrendeling.

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



- 2 Plaats één uiteinde van de pushpin in het gaatje om de nieuwe band aan te brengen.

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

Toestelgegevens weergeven

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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer > .
- 3 Veeg om de informatie weer te geven.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Tot 5 dagen in smartmodus Tot 1 week langer in horlogemodus
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10° tot 50°C (van 14° tot 122°F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 45°C (van 32° tot 113°F)
Draadloze frequenties/draadloze protocollen	2,4 GHz bij 0 dBm nominaal <ul style="list-style-type: none"> • ANT+ protocol voor draadloze communicatie • Bluetooth 5.0 technologie 13,56 MHz bij -40 dBm nominaal, NFC draadloze technologie
Waterbestendigheid	5 ATM ¹

Problemen oplossen

Is mijn smartphone compatibel met mijn toestel?

Het vívomove 3/3S toestel is compatibel met smartphones met Bluetooth technologie.

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

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met het toestel

- Breng het toestel binnen bereik van uw smartphone.
- Als uw toestellen al zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth op beide toestellen uit en weer in.
- Als uw toestellen niet zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone, selecteer het of het , en vervolgens **Garmin toestellen > Voeg toestel toe** om de koppelmodus in te schakelen.
- Houd uw vinger op het aanraakscherm van uw toestel om het menu weer te geven en selecteer > om de koppelmodus in te schakelen.

Activiteiten volgen

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

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

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

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

- Draag het toestel in uw zak wanneer u alleen uw handen of armen gebruikt.

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

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

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

1 Selecteer een optie:

- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect applicatie (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren*, pagina 8).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app*, pagina 8).

2 Wacht tot het toestel uw gegevens heeft gesynchroniseerd. Synchronisatie kan enkele minuten duren.

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

Mijn stressniveau wordt niet weergegeven

Voordat uw toestel uw stressniveau kan detecteren, moet de polshartslagmeter worden ingeschakeld.

Het toestel analyseert de hele dag uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw algehele stressniveau te bepalen. Het toestel bepaalt uw stressniveau niet tijdens activiteiten met tijdmeting.

Als streepjes worden weergegeven in plaats van uw stressniveau, beweeg dan niet en wacht tot het toestel uw hartslagvariëaties meet.

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.

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.).

- Houd geen trapleuningen vast en sla geen treden over bij het traplopen.
- Bescherm uw toestel in winderige omgevingen met uw mouw of jas. Sterke windvlagen kunnen namelijk foutieve metingen veroorzaken.

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u het toestel omdoet.
- Zorg dat de huid onder het toestel niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
- Zorg dat de hartslagsensor aan de achterkant van het toestel niet wordt bekrast.
- Draag het toestel om uw pols, boven uw polsgewricht. Het toestel dient stevig vast te zitten, maar niet te strak.
- Voer gedurende 5 tot 10 minuten een warming-up uit en meet uw hartslag voordat u aan uw workout begint.

OPMERKING: Voer bij koud weer de warming-up binnen uit.

- Spoel het toestel na elke training af met schoon water.

Tips voor betere Body Battery gegevens

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

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

Mijn toestel geeft de juiste tijd niet weer

Het toestel werkt de tijd en datum bij telkens wanneer u uw toestel synchroniseert met een computer of mobiel toestel. U dient uw toestel te synchroniseren om de juiste tijd te ontvangen wanneer u naar een andere tijdzone gaat, en om het toestel bij te werken voor zomertijd of wintertijd.

Als de horlogewijzers niet overeenkomen met de digitale tijd, moet u de horlogewijzers handmatig uitlijnen (*De horlogewijzers uitlijnen*, pagina 12).


- 1** Controleer of uw tijd is ingesteld op automatisch (*Tijdstellingen*, pagina 9).
- 2** Controleer of uw computer of mobiele toestel de juiste lokale tijd weergeeft.
- 3** Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw toestel met een computer (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren*, pagina 8).
 - Synchroniseer uw toestel met een mobiel toestel (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app*, pagina 8).

Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

De horlogewijzers uitlijnen

Uw vívomove 3/3S toestel bevat nauwkeurige horlogewijzers. Intensieve activiteiten kunnen de positie van de wijzers veranderen. Als de horlogewijzers niet overeenkomen met de digitale tijd, moet u de horlogewijzers handmatig uitlijnen.

TIP: Na een paar maanden normaal gebruik kan het nodig zijn de horlogewijzers uit te lijnen.

- 1** Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2** Selecteer  > **Stel wijzers in op \n12:00.**

- 3 Tik op (of) tot de grote wijzer op de 12 staat.
- 4 Selecteer ✓.
- 5 Tik op (of) tot de kleine wijzer op de 12 staat.
- 6 Selecteer ✓.

Het bericht **Uitlijning voltooid** wordt weergegeven.

OPMERKING: U kunt de Garmin Connect app ook gebruiken om de horlogewijzers uit te lijnen.

Levensduur van de batterijen maximaliseren

- Verlaag de helderheid van het scherm en de schermtime-out (*Weergave-instellingen*, pagina 9).
- Schakel polsgebaren uit (*Weergave-instellingen*, pagina 9).
- Beperk in de instellingen van het meldingencentrum van uw smartphone het aantal meldingen dat op uw vivomove 3/3S toestel (*Meldingen beheren*, pagina 7).
- Schakel smartphone meldingen uit (*Bluetooth instellingen*, pagina 8).
- Schakel Bluetooth draadloze technologie uit wanneer u geen gebruikmaakt van connected functies (*Bluetooth instellingen*, pagina 8).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen (*Hartslaggegevens verzenden naar Garmin toestellen*, pagina 6).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Hartslag- en stressinstellingen*, pagina 9).



OPMERKING: Hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning, VO2 max., stressniveau en het aantal verbrande calorieën te berekenen (*Minuten intensieve training*, pagina 2).

Mijn scherm is buiten moeilijk leesbaar

Het toestel detecteert omgevingslicht en past de helderheid van de schermverlichting automatisch aan om de levensduur van de batterij te verlengen. Het scherm wordt helderder in direct zonlicht, maar is mogelijk nog steeds moeilijk leesbaar. De functie Automatische detectie van activiteiten kan helpen als u een buitenactiviteit start (*Instellingen voor activiteiten volgen*, pagina 10).

Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle fabrieksinstellingen van het toestel herstellen.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer een optie:
 - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaard instellingen herstellen**.
 - Om alle fabrieksinstellingen van het toestel te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Geg. verw./instell. herst.**

Er verschijnt een bericht met informatie.

- 4 Tik op het touchscreen.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone (*Het toestel inschakelen en instellen*, pagina 1).

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

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

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u uw toestelsoftware kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw toestel toevoegen (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren*, pagina 8).

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

Productupdates

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

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

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

Meer informatie

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.
- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy.
Dit is geen medisch toestel. De pulse-oxymeterfunctie is niet in alle landen beschikbaar.

Toestelreparaties

Als uw toestel moet worden gerepareerd, gaat u naar support.garmin.com voor meer informatie over het indienen van een serviceverzoek bij Garmin Product Support.

Appendix

Fitnessdoelstellingen

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

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel (*Berekeningen van hartslagzones*, pagina 14) 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

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
3	70–80%	Gematigd tempo, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training
4	80–90%	Hoog tempo en enigszins oncomfortabel; zware ademhaling	Verbeterde anaerobische capaciteit en drempel, hogere snelheid
5	90–100%	Sprinttempo, kan niet lang worden volgehouden; ademhaling zwaar	Anaerobisch en musculair uithoudingsvermogen; meer kracht

Standaardwaarden VO2 Max.

In deze tabellen vindt u de gestandaardiseerde classificaties van het geschat VO2 max. op basis van leeftijd en geslacht.

Mannen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Voortreffelijk	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Uitstekend	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Goed	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Redelijk	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slecht	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Vrouwen	Percentiel	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Voortreffelijk	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Uitstekend	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Goed	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Redelijk	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slecht	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Gegevens afgedrukt met toestemming van The Cooper Institute. Ga voor meer informatie naar www.CooperInstitute.org.

Index

A

- aanraakscherm 1
 - kalibreren 12
- accessoires 13
- activiteiten 4, 5, 9
 - aangepaste 9
 - opslaan 9
- activiteiten opslaan 4, 5, 9
- activiteiten volgen 2, 8–10
- afstand 2
 - gegevensvelden 9
- afteltimer 6
- alarmen 6
 - klok 9
- applicaties 7
 - smartphone 1
- Auto Lap 9

B

- banden 11
- batterij 11
 - maximaliseren 8, 10, 13
 - opladen 1, 10
- bedieningsmenu 1
- berichten 4
- Bluetooth technologie 7–9, 11
- Body Battery 3

C

- calorie 3
 - gegevensvelden 9
 - verbranding 2

D

- doelstellingen 2, 9, 10

G

- Garmin Connect 1, 5, 7–10, 13
- Garmin Express 8
 - software bijwerken 13
- gebruikersgegevens, verwijderen 13
- gegevens
 - opslaan 7
 - overbrengen 7
 - uploaden 10
- gegevens opslaan 7
- gegevensvelden 9
- geschiedenis 8
 - naar de computer verzenden 7, 8
- gewicht, instellingen 10
- gezondheidsstatistieken 3
- GPS 4, 9
 - signaal 8
- grootte van bad, instellen 5

H

- hartslag 1–3, 5, 6
 - gegevensvelden 9
 - meter 5, 9, 12
 - sensoren koppelen 6
 - waarschuwingen 6, 9, 10
 - zones 10, 13, 14
- het toestel resetten 13
- horlogemodus 1

I

- instellingen 1, 5, 8, 9, 12, 13
 - toestel 9, 10
- intervallen, zwemmen 5

K

- kalibreren 3
 - aanraakscherm 12
- klok 6, 9, 12
- knoppen 1
- koppelen
 - ANT+ sensoren 6
 - smartphone 1, 8, 11

M

- maateenheden 10
- massaopslagmodus 8
- meldingen 2, 4, 7, 9
 - sms-berichten 4
 - telefoongesprekken 7
- menstruatiecycclus 2, 3
- menu 1, 9
- minuten intensieve training 2, 10, 12
- Move IQ 10
- muziekbediening 2, 3

O

- opladen 10

P

- problemen oplossen 5, 10–13
- profielen, activiteit 8
- Pulse Ox meter 1, 5, 10
- pulse oxymeter 5, 12

R

- Resterende energiereserve 12
- ronden 9

S

- scherm 8
 - instellingen 9
 - kalibratie 12
- scherminstellingen 8
- schermverlichting 7–9
- slaapmodus 8–10
- smartphone 4, 11
 - applicaties 7
 - koppelen 1, 8, 11
- sms-berichten 4
- software
 - bijwerken 13
 - versie 11
- specificaties 11
- staplengte 10
- stappen 2, 5, 9, 10
- startscherm, aanpassen 9
- stopwatch 6
- stressniveau 2, 3, 9, 12
- stressscore 3
- systeeminstellingen 8

T

- taal 10
- telefoongesprekken 7
- tijd 9
 - instellingen 9, 10, 12
- tijdstip van de dag 12
- timer 3–5, 9
 - aftellen 6
- toestel aanpassen 8
- toestel schoonmaken 11
- toestel-id 11
- tracking 5

U

- uitdagingen 5
- updates, software 13
- USB 13
 - bestanden overbrengen 8

V

- vervangingsonderdelen 11
- verwijderen
 - alle gebruikersgegevens 13
 - berichten 4
- VO2 max. 5, 6, 14

W

- waarschuwingen 9
 - hartslag 6, 9, 10
 - trilsignaal 7, 9
- watch faces 9
- weer 2
- widgets 2, 3, 9

- wijzigen 9

Z

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

