

**GARMIN®**



# INSTINCT<sup>®</sup> 3 SOLAR

---

Gebruikershandleiding

© 2025 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

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

Android™ is een handelsmerk van Google LLC. iPhone® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. dat onder licentie wordt gebruikt door Apple Inc. Iridium® is een geregistreerd handelsmerk van Iridium Satellite LLC. Overwolf™ is een handelsmerk van Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) en Normalized Power™ (NP) zijn handelsmerken van Peaksware, LLC. USB-C® is een gedeponeerde handelsmerk van USB Implementers Forum. Wi-Fi® is een geregistreerd handelsmerk van Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ is een handelsmerk van Zwift, Inc. Andere handelsmerken en handelsnamen zijn eigendom van hun respectieve eigenaren.

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

M/N: A04882, A04883

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b> .....	<b>1</b>	Automatische ruststand en handmatige ruststand.....	15
Aan de slag.....	1	Training met het trainingslog.....	15
Knoppen.....	1	Fietsen.....	15
<b>Activiteiten en apps</b> .....	<b>2</b>	Een indoortrainer gebruiken.....	15
Lijst met activiteiten en apps.....	3	Multisport.....	16
Een activiteit starten.....	3	Triatlontraining.....	16
Tips voor het vastleggen van activiteiten.....	4	Een multisportactiviteit maken.....	16
Een activiteit stoppen.....	4	Fitnessactiviteiten.....	16
Buitenactiviteiten.....	5	Een krachttraining vastleggen.....	17
Golfen.....	5	Een HIIT-activiteit vastleggen.....	17
Golfen.....	5	Een indoor klimactiviteit vastleggen.....	18
Golfmenu.....	6	Wintersport.....	18
Hindernissen weergeven.....	6	Uw afdelingen weergeven.....	18
De vlag verplaatsen.....	7	Een off-piste ski- of snowboardactiviteit registreren.....	19
Holes wijzigen.....	7	Watersporten.....	19
Gemeten slagen weergeven.....	7	Surfen.....	19
Een slag handmatig meten.....	7	Uw watersportruns bekijken.....	19
Score bijhouden.....	8	Andere activiteiten en apps.....	20
Statistieken bijhouden inschakelen.....	8	Gamen.....	20
Een boulderactiviteit registreren.....	9	De Garmin GameOn™ app gebruiken.....	20
Een expeditie starten.....	9	Een handmatige game-activiteit opnemen.....	20
Handmatig een spoorpunt vastleggen.....	9	Workouts.....	20
Spoorpunten weergeven.....	9	Een workout beginnen.....	21
Vissen.....	10	Een workout vanuit Garmin Connect volgen.....	21
Op jacht gaan.....	10	Een dagelijkse voorgestelde workout volgen.....	21
Hardlopen.....	11	Een intervalworkout starten.....	22
Hardlopen op de baan.....	11	Een intervalworkout maken.....	22
Tips voor het registreren van een hardloopsessie.....	11	Virtual Partner® gebruiken.....	22
Virtueel hardlopen.....	11	Een trainingsdoel instellen.....	23
De loopbandafstand kalibreren.....	12	Racen tegen een eerder voltooide activiteit.....	23
Een activiteit voor obstakelraces vastleggen.....	12	De trainingsagenda.....	23
PacePro™ training.....	12	Garmin Connect trainingsplannen gebruiken.....	24
Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect.....	12	De Saved-app gebruiken.....	24
Een PacePro plan starten.....	13	Getijdeninformatie weergeven.....	25
Zwemmen.....	13	Een getijdewaarschuwing instellen.....	25
Zwemtermen.....	14	Activiteiten en apps aanpassen.....	25
Slagtypen.....	14	Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen.....	26
Tips voor zwemactiviteiten.....	14		

De volgorde van een activiteit wijzigen in de lijst met apps.....	26	Body Battery.....	41
Gegevensschermen aanpassen.....	26	Tips voor betere Body Battery gegevens.....	41
Een kaart aan een activiteit toevoegen.....	26	Prestatiemetingen.....	42
Een aangepaste activiteit maken.....	27	Over VO2 max. indicaties.....	42
Instellingen van activiteiten en apps.....	27	Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven.....	42
Activiteitswaarschuwingen.....	29	Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven.....	43
Een waarschuwing instellen.....	30	Voorspelde racetijden weergeven.....	43
Automatisch klimmen inschakelen.....	31	Status hartslagvariatie.....	43
Satellietinstellingen.....	31	Prestatieconditie.....	44
<b>Klokken.....</b>	<b>32</b>	Uw prestatieconditie weergeven.....	44
Een alarm instellen.....	32	Uw FTP-waarde schatten.....	44
Een alarm wijzigen.....	32	Lactaadrempel.....	44
Een afteltimer gebruiken.....	32	Trainingsstatus.....	45
Een afteltimer verwijderen.....	33	Trainingsstatusniveaus.....	45
De stopwatch gebruiken.....	33	Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus.....	46
De tijd synchroniseren met GPS.....	33	Hartslag- en hoogteacclimatisatie.....	46
Andere tijdzones toevoegen.....	34	Acute belasting.....	46
Een andere tijdzone wijzigen.....	34	Training Effect.....	47
Tijdwaarschuwingen instellen.....	34	Hersteltijd.....	47
<b>Geschiedenis.....</b>	<b>34</b>	Herstelhartslag.....	48
Werken met de geschiedenis.....	34	Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten.....	48
Multisportgeschiedenis.....	35	Trainingsfitheid.....	49
Geschiedenis verwijderen.....	35	Training voor een wedstrijdevenement.....	49
Persoonlijke records.....	35	Racekalender en Primaire race.....	49
Uw persoonlijke records weergeven.....	35	Bediening.....	50
Een persoonlijk record herstellen.....	35	Het bedieningsmenu aanpassen.....	52
Persoonlijke records verwijderen.....	35	De zaklamp gebruiken.....	53
Gegevenstotalen weergeven.....	36	De aangepaste Flashlight Strobe bewerken.....	53
De afstandteller gebruiker.....	36	Garmin Pay.....	53
<b>Instellingen voor meldingen en waarschuwingen.....</b>	<b>36</b>	Uw Garmin Pay portemonnee instellen.....	53
<b>Lay-out.....</b>	<b>36</b>	Een aankoop betalen via uw horloge.....	54
Wijzerplaatinstellingen.....	36	Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee.....	54
De wijzerplaat aanpassen.....	36	Uw Garmin Pay kaarten beheren.....	54
Korte blik.....	37		
De glancelijst weergeven.....	40		
De overzichtslijst aanpassen.....	40		
Glancemappen maken.....	41		

Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	54	De inReach afstandsbediening gebruiken.....	65
Ochtendrapport.....	54	VIRB afstandsbediening.....	66
Aanpassen van uw ochtendrapport.....	55	Een VIRB actiecamera bedienen..	66
<b>Sensoren en accessoires.....</b>	<b>55</b>	Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit.....	66
Polshartslag.....	55	Xero laserlocatie-instellingen.....	67
De watch dragen.....	55	<b>Kaart.....</b>	<b>67</b>
Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	56	Schuiven en zoomen op de kaart.....	67
Instellingen polshartslagmeter.....	56	Kaartinstellingen.....	67
Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen.....	56	<b>Connectiviteitsfuncties voor smartphones.....</b>	<b>67</b>
Hartslaggegevens verzenden.....	57	Uw smartphone koppelen.....	68
Pulse Ox meter.....	57	Bluetooth meldingen inschakelen.....	68
Pulse Ox metingen verkrijgen.....	57	Meldingen weergeven.....	68
Modus van de Puls Ox meter instellen.....	57	Een inkomende oproep ontvangen..	68
Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens.....	58	Een sms-bericht beantwoorden.....	69
Kompas.....	58	Meldingen beheren.....	69
Kompasinstellingen.....	58	Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen.....	69
Het kompas handmatig kalibreren.....	58	De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen.....	69
De noordreferentie instellen.....	59	Telefoon-apps en computertoepassingen.....	69
Hoogtemeter en barometer.....	59	Garmin Connect.....	70
Hoogtemeterinstellingen.....	59	De Garmin Connect app gebruiken.....	70
De barometrische hoogtemeter kalibreren.....	59	De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	70
Barometerinstellingen.....	60	Uniforme trainingsstatus.....	71
De barometer kalibreren.....	60	Garmin Connect op uw computer gebruiken.....	71
Een stormwaarschuwing instellen.....	60	De software bijwerken via Garmin Express.....	71
Draadloze sensoren.....	61	Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect.....	71
De draadloze sensoren koppelen.....	63	Connect IQ functies.....	72
Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand.....	63	Connect IQ functies downloaden.....	72
Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand.....	63	Connect IQ functies downloaden via uw computer.....	72
Hardlooptempo.....	64	Garmin Explore™.....	72
Tips voor ontbrekende hardlooptempogegevens.....	64	Garmin Messenger app.....	73
Hardloopvermogen.....	65		
Instellingen voor hardloopvermogen.....	65		
inReach afstandsbediening.....	65		

De Messenger functie gebruiken.....	73	Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt.....	82
Garmin Golf™ app.....	74	Navigeren met Peil en ga.....	82
Garmin Share.....	74	Een Man-overboord-locatie markeren en de navigatie ernaartoe starten....	82
Gegevens delen met Garmin Share..	74	Stoppen met navigeren.....	82
Gegevens ontvangen met Garmin Share.....	75	Koersen.....	83
<b>Gebruikersprofiel.....</b>	<b>75</b>	Een koers maken en volgen op uw toestel.....	83
Uw gebruikersprofiel instellen.....	75	Een koers maken op Garmin Connect.....	83
Instellingen voor geslacht.....	75	Een koers naar uw toestel verzenden.....	83
Uw fitnessleeftijd weergeven.....	75	Koersgegevens weergeven of bewerken.....	84
Hartslagzones.....	75	Een waypoint projecteren.....	84
Fitnessdoelstellingen.....	76	Navigatie-instellingen.....	84
Uw hartslagzones instellen.....	76	Schermen met navigatiegegevens aanpassen.....	84
Uw hartslagzones laten instellen door de watch.....	76	Koersinstellingen.....	85
Berekeningen van hartslagzones.....	77	Navigatiewaarschuwingen instellen.....	85
Uw vermogenszones instellen.....	77	<b>Instellingen voor energiebeheer.....</b>	<b>85</b>
Prestatiemetingen automatisch detecteren.....	77	De batterijspaarstand aanpassen.....	85
<b>Veiligheids- en trackingfuncties.....</b>	<b>78</b>	De vermogensmodus wijzigen.....	86
Contacten voor noodgevallen toevoegen.....	78	Energiemodi aanpassen.....	86
Contactpersonen toevoegen.....	78	Een energiemodus herstellen.....	86
Ongevaldetectie in- en uitschakelen....	79	<b>Systeeminstellingen.....</b>	<b>87</b>
Hulp vragen.....	79	Tijdinstellingen.....	87
<b>Instellingen gezondheid en welzijn.....</b>	<b>80</b>	De scherminstellingen wijzigen.....	88
Automatisch doel.....	80	De slaapstand aanpassen.....	88
De bewegingswaarschuwing gebruiken.....	80	De sneltoetsen aanpassen.....	88
Minuten intensieve training.....	80	De maateenheden wijzigen.....	88
Minuten intensieve training opbouwen.....	80	Toestelgegevens weergeven.....	88
Slaap bijhouden.....	81	Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven..	89
Uw slaap automatisch bijhouden.....	81	<b>Toestelinformatie.....</b>	<b>89</b>
<b>Navigatie.....</b>	<b>81</b>	De watch opladen.....	89
Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken.....	81	Opladen met zonne-energie.....	89
Een dubbel grid-locatie opslaan.....	81	Tips voor opladen met zonne-energie.....	90
Een referentiepunt instellen.....	81	Specificaties.....	90
Navigeren naar een bestemming.....	82	Informatie over de levensduur van de batterij.....	90
		Toestelonderhoud.....	91

De watch reinigen.....	91
De band met de veerstaafjes vervangen.....	92

Symbooldefinities.....	112
------------------------	-----

## **Problemen oplossen..... 93**

Productupdates.....	93
Meer informatie.....	93
Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt.....	93
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	93
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch.....	93
Mijn watch geeft de juiste tijd niet weer.....	94
Kan ik mijn Bluetooth sensor gebruiken bij mijn watch?.....	94
Uw watch opnieuw starten.....	94
Alle standaardinstellingen herstellen..	94
Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij.....	95
Satellietsignalen ontvangen.....	95
De ontvangst van GPS-signalen verbeteren.....	95
De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig.....	95
Activiteiten volgen.....	96
Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven.....	96
Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	96
De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	96
Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen.....	96

## **Appendix..... 97**

Gegevensvelden.....	97
Kleurenbalken en hardloopynamiëkgegevens.....	110
Gegevens over grondcontacttijd- balans.....	110
Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens.....	111
Standaardwaarden VO2 Max.....	111
FTP-waarden.....	112
Wielmaat en omvang.....	112



# Inleiding

## ⚠ WAARSCHUWING

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

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

## Aan de slag

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

- 1 Houd **CTRL** ingedrukt om de smartwatch in te schakelen (*Knoppen, pagina 1*).
- 2 Volg de instructies op het scherm om de basisinstellingen te voltooien.  
Tijdens de eerste installatie kunt u uw smartphone aan uw watch koppelen om meldingen te ontvangen, uw activiteiten synchroniseren en meer (*Uw smartphone koppelen, pagina 68*).
- 3 Laad de watch op (*De watch opladen, pagina 89*).
- 4 Begin een activiteit (*Een activiteit starten, pagina 3*).

## Knoppen



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druk op deze knop om het toestel in te schakelen.</li> <li>• Druk hierop om het scherm te verlichten.</li> <li>• Druk tweemaal snel op deze knop om de zaklamp in of uit te schakelen (<i>De zaklamp gebruiken, pagina 53</i>).</li> <li>• Houd deze knop twee seconden ingedrukt om het bedieningsmenu weer te geven (<i>Bediening, pagina 50</i>).</li> <li>• Houd deze knop vijf seconden ingedrukt als u om hulp wilt vragen (<i>Hulp vragen, pagina 79</i>).</li> </ul>
<p>② UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druk om door de overzichtslijst en menu's te bladeren.</li> <li>• Houd deze knop ingedrukt op de watch face om het hoofdmenu te openen.</li> <li>• Houd deze knop ingedrukt om een contextmenu te openen, als dat beschikbaar is in dat gedeelte van de gebruikersinterface.</li> </ul>
<p>③ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druk hierop om door de glanceloop en menu's te bladeren (<i>De glancelijst weergeven, pagina 40</i>).</li> <li>• Houd ingedrukt om het hoogtemeter-, barometer- en kompasscherm weer te geven.</li> </ul>
<p>④ GPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druk in om een optie te kiezen in een menu.</li> <li>• Druk hierop op de watch face om het menu met apps en activiteiten te openen (<i>Activiteiten en apps, pagina 2</i>).</li> <li>• Druk hierop om de activiteitenlijst weer te geven en een activiteit te starten of stoppen (<i>Een activiteit starten, pagina 3</i>).</li> <li>• Houd ingedrukt om GPS-coördinaten te bekijken en uw locatie op te slaan.</li> </ul>
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druk om terug te keren naar het vorige scherm.</li> <li>• Druk hierop tijdens een activiteit om een ronde of rustpauze vast te leggen of naar de volgende workoutstap te gaan.</li> <li>• Houd ingedrukt om het klokmenu weer te geven (<i>Klokken, pagina 32</i>).</li> </ul>

## Activiteiten en apps

Uw watch kan worden gebruikt voor binnen-, buiten-, sport- en fitnessactiviteiten. Wanneer u een activiteit start, worden de sensorgegevens weergegeven en vastgelegd op uw watch. U kunt aangepaste activiteiten of nieuwe activiteiten maken op basis van standaardactiviteiten (*Een aangepaste activiteit maken, pagina 27*). Wanneer u klaar bent met uw activiteiten, kunt u deze opslaan en delen met de Garmin Connect™ community.

U kunt ook Connect IQ™ activiteiten en apps aan uw watch toevoegen via de Connect IQ app (*Connect IQ functies, pagina 72*).

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

## Lijst met activiteiten en apps


Druk op de watch face op GPS en druk op DOWN om door de lijst met activiteiten en apps te bladeren. Uw lijst met favoriete activiteiten wordt bovenaan de lijst weergegeven ([Activiteiten en apps aanpassen, pagina 25](#)).

**OPMERKING:** Sommige activiteiten worden in meer dan één categorie weergegeven.

categorie	Activiteiten
Outdoor	Paardrijden, Boulderen, Klimmen, Expeditie, Vissen, Golfen, Hiken, Paardrijden, Jagen, Wandelen
Hardlopen	Indoortrack, Hardlopen, Track Run, Trail run, Loopband, Obstacle Race, Virtual Run
Fietsen	Fietsen, Gewoon fietsen, Fiets binnen, Toerfietsen, BMX, Veldrijden, eBike, eMTB, Gravelfietsen, Mountainbiken, Wielrennen
Zwemmen	Open water, Zwembad, Zwemloop, Triatlon
Sportschool	Boksen, Cardio, Indoor klimmen, Crosstrainer, Floor Climb, HIIT, Gemengde vechtsporten, Pilates, Indoorroeien, Stair stepper, Kracht, Yoga
Wintersport	Off-piste skiën, Off-piste snowboarden, Schaatsen, Skiën, Snowboarden, Sneeuwschoenlopen, Langlaufen, Rolskiën
Watersport	Varen, Kajakken, Kitesurfen, Roeien, SUP, Golfsurfen, Riviersport, Windsurfen
Teamsporten	American football, Honkbal, Basketbal, Cricket, Hockey, IJshockey, Lacrosse, Rugby, Voetbal, Softbal, Volleybal, Ultimate Disc
Racketsport	Badminton, Padel, Pickleball, Platformtennis, Racquetball, Squash, Tafeltennis, Tennis
Motorsport	ATV, Motorcross, Motorfiets, Overland, Sneeuwscooter
Overig	Ademhaling, Gamen, Health Snapshot™, Geschied., Messenger, Navigeer, Overig, Projecteer waypoint, Pulseoxymeter, Referentiepunt, Opgeslagen, Instellingen, Tactisch, Getijden, Volg me, Workouts

## Een activiteit starten

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

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer het selectievakje naast elke activiteit om de activiteit aan uw favorieten toe te voegen als dit de eerste keer is dat u een activiteit start en selecteer **OK**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer een activiteit uit uw lijst met favorieten.
  - Selecteer  en vervolgens een activiteit uit de lange activiteitenlijst.
- 4 Ga naar buiten naar een plek met vrij zicht op de hemel tijdens activiteiten waarvoor u een GPS-sigitaal nodig hebt en wacht tot de watch klaar is.

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

De watch legt alleen activiteitgegevens vast als de activiteitentimer loopt.

## Tips voor het vastleggen van activiteiten

- Laad de watch op voordat u aan de activiteit begint (*De watch opladen, pagina 89*).
- Druk op **SET** om ronden vast te leggen, een nieuwe set of een nieuwe pose te starten of door te gaan naar de volgende workoutstap.
- Druk op **UP** of **DOWN** om meer gegevensschermen weer te geven.
- Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Energiemodus** om een energiemodus te gebruiken om de levensduur van de batterij te verlengen (*Energiemodi aanpassen, pagina 86*).

## Een activiteit stoppen

1 Druk op **GPS**.

2 Selecteer een optie:

- Als u de activiteit weer wilt hervatten, selecteert u **Hervat**.
- Als u de activiteit wilt opslaan en de gegevens wilt bekijken, selecteert u **Sla op**. Druk vervolgens op **GPS** en selecteer een optie.
- Als u de activiteit wilt onderbreken en later wilt hervatten, selecteert u **Hervat later**.
- Als u een ronde wilt markeren, selecteert u **Ronde**.
- Selecteer **Terug naar start > TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.  
**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
- Selecteer **Terug naar start > Rechte lijn** om via het meest directe pad naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.  
**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar voor activiteiten waarbij GPS wordt gebruikt.
- Als u het verschil tussen uw hartslag aan het einde van de activiteit en uw hartslag twee minuten later wilt meten, selecteert u **Herstel-HS** en wacht u terwijl de timer aftelt (*Herstelhartslag, pagina 48*).
- Selecteer **Verwijder** om de activiteit te verwijderen.

**OPMERKING:** Nadat de activiteit is gestopt, wordt deze na 30 minuten automatisch opgeslagen op de watch.

## Buitenactiviteiten

### Golfen

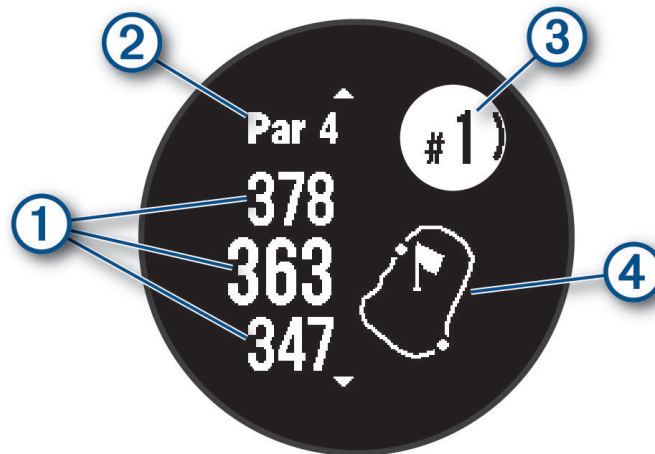
#### Golfen

Voordat u een baan voor de eerste keer speelt, moet u deze downloaden vanuit de Garmin Connect app (*Garmin Connect, pagina 70*). Banen die vanuit de Garmin Connect app zijn gedownload, worden automatisch bijgewerkt.

Voordat u gaat golfen, moet u ervoor zorgen dat de watch is opgeladen (*De watch opladen, pagina 89*).

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

Het scherm met hole-informatie wordt weergegeven.



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

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

- 7 Selecteer een optie:
  - Druk op **UP** of **DOWN** om de locatie en de afstand tot een lay-up of het begin en einde van een hindernis weer te geven.
  - Druk op **GPS** om het golfmenu te openen (*Golfmenu, pagina 6*).

## Golfmenu

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

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

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

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

**Verplaats vlag:** Hiermee kunt u de pinlocatie verplaatsen voor een nauwkeurigere afstandsmeting (*De vlag verplaatsen, pagina 7*).

**Shot meten:** Toont de afstand van uw vorige slag die is geregistreerd met de Garmin AutoShot™ functie (*Gemeten slagen weergeven, pagina 7*). U kunt een slag ook handmatig registreren (*Een slag handmatig meten, pagina 7*).

**Scorekaart:** Hiermee opent u de scorekaart voor de ronde (*Score bijhouden, pagina 8*).

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

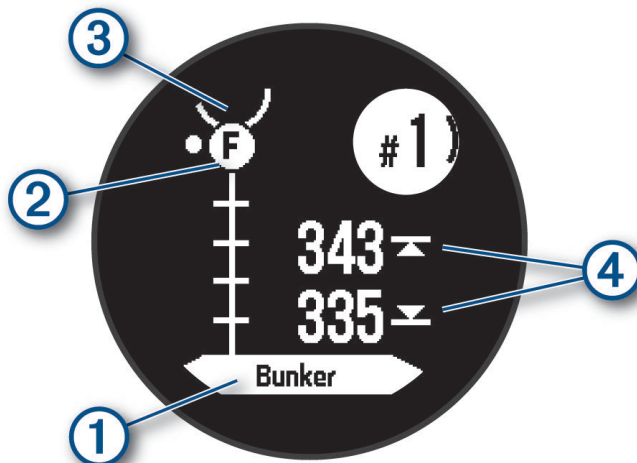
**Clubgegevens:** Toont uw statistieken bij elke golfclub, zoals gegevens over afstanden en nauwkeurigheid. Verschijnt wanneer u Approach® CT10 sensoren koppelt.

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

## Hindernissen weergeven

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

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



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

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

## De vlag verplaatsen

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

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

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

## Holes wijzigen

U kunt holes handmatig wijzigen in het hole-weergavescherm.

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

## Gemeten slagen weergeven

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

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

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

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

Uw laatste slagafstand wordt weergegeven.

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

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

## Een slag handmatig meten

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

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

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

## Score bijhouden

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

## Statistieken bijhouden inschakelen

De functie Statistieken houdt gedetailleerde statistieken tijdens het golfen bij.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt op het hole-weergavescherm.
- 2 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 3 Selecteer **Statistieken**.

### *Statistieken vastleggen*

Voordat u gegevens kunt vastleggen, moet u het bijhouden van gegevens inschakelen ([Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27](#)).

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

## Een boulderactiviteit registreren

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

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

## Een expeditie starten

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

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

## Handmatig een spoorpunt vastleggen

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

- 1 Druk tijdens een expeditie op **GPS**.
- 2 Selecteer **Voeg punt toe**.

## Spoorpunten weergeven

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

## Vissen

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Vissen**.
- 3 Druk op **GPS**.
- 4 Druk op **GPS** en selecteer een optie:
  - Als u de vangst aan uw vistelling wilt toevoegen en de locatie wilt opslaan, selecteert u **Vangst registreren**.
  - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
  - Als u een intervaltimer, eindtijd of herinnering voor de eindtijd voor de activiteit wilt instellen, selecteert u **Vistimers**.
  - Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie om naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Als u uw opgeslagen locaties wilt weergeven, selecteert u **Opgeslagen locaties**.
  - Als u naar een bestemming wilt navigeren, selecteert u **Navigatie** en selecteert u een optie.
  - Als u de activiteitinstellingen wilt bewerken, selecteert u **Instellingen** en kiest u een optie (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27*).
- 5 Nadat u de activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Vissen beëindigen**.

## Op jacht gaan

U kunt locaties opslaan die relevant zijn voor uw jacht en een kaart met opgeslagen locaties weergeven. Tijdens een jachtactiviteit gebruikt het toestel een GNSS-modus die de levensduur van de batterij spaart.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Jagen**.
- 3 Druk op de **GPSEn** selecteer **Jacht starten**.
- 4 Druk op **GPS** en selecteer een optie:
  - Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie om naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Als u uw huidige locatie wilt opslaan, selecteert u **Locatie opslaan**.
  - Als u locaties wilt weergeven die zijn opgeslagen tijdens deze jachtactiviteit, selecteert u **Jachtlocaties**.
  - Als u alle eerder opgeslagen locaties wilt weergeven, selecteert u **Opgeslagen locaties**.
  - Als u naar een bestemming wilt navigeren, selecteert u **Navigatie** en selecteert u een optie.
- 5 Nadat u de jacht hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Stop jacht**.

# Hardlopen

## Hardlopen op de baan

Voordat u een hardloopsessie gaat doen, moet u ervoor zorgen dat u op een standaard 400 m-baan loopt. U kunt de hardloopsessie gebruiken om uw outdoor baangegevens te registreren, waaronder de afstand in meters en rondetijden.

- 1 Ga op de baan staan.
- 2 Druk op **GPS** op de watch face.
- 3 Selecteer **Track Run**.
- 4 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
- 5 Als u in baan 1 loopt, gaat u verder met stap 11.
- 6 Druk op **MENU**.
- 7 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 8 Selecteer **Baannummer**.
- 9 Selecteer een baannummer.
- 10 Selecteer twee keer **BACK** om terug te keren naar de activiteitentimer.
- 11 Selecteer **GPS**.
- 12 Ga hardlopen op de baan.
- 13 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

## Tips voor het registreren van een hardloopsessie

- Wacht tot de watch satelliet signalen ontvangt voordat u een track run gaat doen.
- Tijdens de eerste hardloopsessie op een onbekende baan moet u vier ronden lopen om uw baanafstand te kalibreren.  
U moet iets voorbij uw vertrekpunt lopen om de ronde te voltooien.
- Loop iedere ronde in dezelfde baan.  
**OPMERKING:** De standaard Auto Lap<sup>®</sup> afstand is 1600 m, of vier rondes de baan rond.
- Als u in een andere baan loopt dan in baan 1, stelt u het baannummer in de activiteiteninstellingen in.

## Virtueel hardlopen

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

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

## De loopbandafstand kalibreren

Als u nauwkeurigere afstanden voor het hardlopen op de loopband wilt vastleggen, kalibreert u de loopbandafstand nadat u minimaal 2,4 km (1,5 mijl) op de loopband hebt gelopen. Als u verschillende loopbanden gebruikt, kunt u de loopbandafstand handmatig kalibreren op elke loopband of na elke hardloopsessie.

- 1 Begin een loopbandactiviteit (*Een activiteit starten, pagina 3*).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw watch ten minste 2,4 km (1,5 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Nadat u klaar bent met de activiteit, drukt u op **GPS** om de activiteitentimer te stoppen.
- 4 Selecteer een optie:
  - Als u de loopbandafstand voor de eerste keer wilt kalibreren, selecteert u **Sla op**.  
U wordt gevraagd de kalibratie van de loopband te voltooien.
  - Als u de loopbandafstand na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren/opslaan** > ✓.
- 5 Bekijk de gelopen afstand op het scherm van de loopband en voer de afstand in op uw watch.

## Een activiteit voor obstakelraces vastleggen

Wanneer u deelneemt aan een obstakelbaanrace, kunt u de activiteit Obstacle Race gebruiken om uw tijd voor elk obstakel en de tijd tussen obstakels vast te leggen.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Obstacle Race**.
- 3 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
- 4 Druk op **SET** om handmatig het begin en einde van elk obstakel te markeren.  
**OPMERKING:** U kunt de instelling **Obstakels registreren** configureren om obstakellocaties van uw eerste cyclus van de koers op te slaan. In herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardloopintervallen.
- 5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.


## PacePro™ training

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

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

## Een PacePro plan downloaden van Garmin Connect

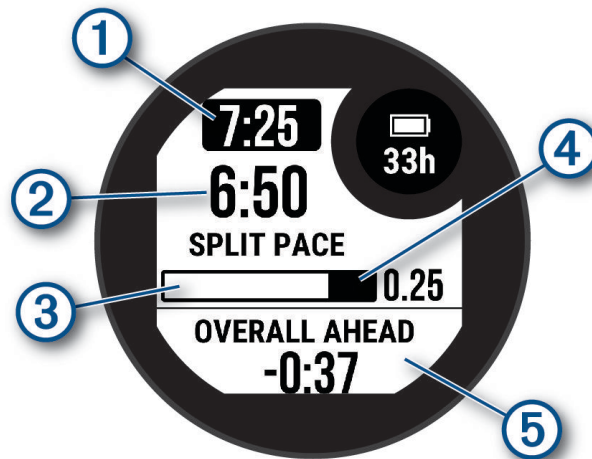
Voordat u een PacePro plan kunt downloaden van Garmin Connect, moet u een Garmin Connect account hebben (*Garmin Connect, pagina 70*).

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

## Een PacePro plan starten

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

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



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

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

## Zwemmen

### LET OP

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

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

## Zwemtermen

**Lengte:** 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 de watch 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. Bij zwemmen in open water wordt de swolfscore berekend over 25 meter. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiency en, net als bij golf, een lage score is beter dan een hoge.

## Slagtypen

Identificatie van het type slag is alleen beschikbaar voor zwemmen in een zwembad. Het type slag wordt aan het eind van een baan weergegeven. Slagtypen worden weergegeven in uw zwemgeschiedenis en in uw Garmin Connect account. U kunt ook een slagtype selecteren als een aangepast gegevensveld ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 26](#)).

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
School	Borstslag
Vlinder	Vlinderslag
Wissel	Meerdere slagtypen in een interval
Training	Voor het vastleggen van oefeningen ( <a href="#">Training met het trainingslog, pagina 15</a> )

## Tips voor zwemactiviteiten

- Druk op **SET** om interval vast te leggen tijdens het zwemmen in open water.
- Volg de instructies op het scherm om de grootte van het zwembad te selecteren of een aangepaste grootte in te voeren voordat u een zwemactiviteit start.  
De watch meet afstanden over afgelegde baanlengten en legt deze vast. De grootte van het bad moet juist zijn om de afstand nauwkeurig weer te geven. Als u weer een zwemactiviteit in een zwembad start, gebruikt de watch de grootte van dit zwembad. U kunt **MENU** ingedrukt houden, de activiteitsinstellingen selecteren en **Grootte van bad** selecteren om de grootte te wijzigen.
- Leg voor nauwkeurige resultaten de gehele zwembadlengte af en gebruik hierbij één slagtype voor de gehele baan. Pauzeer de activiteitentimer wanneer u rust.
- Druk op **SET** om een rustpauze in te lassen tijdens het zwemmen in het zwembad ([Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 15](#)).  
De watch legt automatisch de zwemintervallen en de banen voor zwemmen in een zwembad vast.
- Om de watch uw banen beter te laten tellen, raden wij aan dat u zich sterk afzet tegen de wand en dan doorglijdt alvorens uw eerste slag te maken.
- Als u oefeningen doet, moet u de activiteitentimer pauzeren of de functie die oefeningen in logs vastlegt gebruiken ([Training met het trainingslog, pagina 15](#)).

## Automatische ruststand en handmatige ruststand

**OPMERKING:** Tijdens een rustperiode worden geen zwemgegevens vastgelegd. Als u andere gegevensschermen wilt weergeven, drukt u op UP of DOWN.

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

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

Tijdens een zwemactiviteit in het zwembad of open water kunt u handmatig een rustinterval markeren door op SET te drukken.

## Training met het trainingslog

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

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

## Fietsen

### Een indoortrainer gebruiken

Voordat u een compatibele indoortrainer kunt gebruiken, moet u de trainer koppelen met uw watch met behulp van ANT+® technologie (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 63*).

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

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Fiets binnen**.
- 3 Houd **MENU** ingedrukt.
- 4 Selecteer **Smart Trainer opties**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Vrije rit** om een rit te maken.
  - Selecteer **Volg workout** om een opgeslagen workout te volgen (*Workouts, pagina 20*).
  - Selecteer **Volg koers** om een opgeslagen koers te volgen (*Koersen, pagina 83*).
  - Selecteer **Stel vermogen in** om het gewenste doelvermogen in te stellen.
  - Selecteer **Hellings% inst** om de gesimuleerde waarde in te stellen.
  - Selecteer **Stel weerstand in** om het weerstandsniveau van de trainer in te stellen.
- 6 Druk op de **GPS** om de activiteitentimer te starten.  
De trainer verhoogt of verlaagt de weerstand op basis van de hoogtegegevens van de koers of rit.

## Multisport

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


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

## Triatlontraining

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

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Triatlon**.
- 3 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
- 4 Selecteer **SET** aan het begin en eind van elke overgang.  
De overgangsfunctie staat standaard aan, en de overgangstijd wordt afzonderlijk van de duur van de activiteit vastgelegd. De overgangsfunctie kan worden in- of uitgeschakeld in de triatlonactiviteitinstellingen. Als overgangen zijn uitgeschakeld, drukt u op SET om van sport te veranderen.
- 5 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

## Een multisportactiviteit maken

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

## Fitnessactiviteiten

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


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

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

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

## Een krachttraining vastleggen

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

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Kracht**.
- 3 Selecteer een workout (*Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 21*).
- 4 Selecteer **Details** om een lijst met workoutstappen weer te geven (optioneel).
- 5 Selecteer .
- 6 Druk op **GPS** en selecteer **Workout beginnen** om de ingestelde timer te starten.
- 7 Start uw eerste set.

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

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

- 8 Druk op **SET** om de set te voltooien en naar de volgende oefening te gaan, indien beschikbaar.  
Op het horloge wordt het totale aantal herhalingen voor de set weergegeven. Na enkele seconden wordt de rusttimer weergegeven.
- 9 Druk indien nodig op **UP** of **DOWN** om het aantal herhalingen te bewerken.  
**TIP:** U kunt ook het voor de set gebruikte gewicht toevoegen.
- 10 Wanneer u klaar bent met rusten, drukt u op **SET** om uw volgende set te starten.
- 11 Herhaal dit voor elke krachttrainingsset totdat uw activiteit is voltooid.
- 12 Druk na de laatste set op **GPS**, en selecteer **Stop workout** om de set-timer te stoppen.
- 13 Selecteer **Sla op**.

## Een HIIT-activiteit vastleggen

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

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

## Een indoor klimactiviteit vastleggen

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

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

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

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

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

- 8 Wanneer u de route hebt voltooid, daalt u af naar de grond.  
De rusttimer start automatisch wanneer u op de grond staat.  
**OPMERKING:** Druk indien nodig op SET om de route te voltooien.
- 9 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Voltooid** om een geslaagde route op te slaan.
  - Selecteer **Pogingen** om een niet-geslaagde route op te slaan.
  - Selecteer **Verwijder** om de route te verwijderen.

10 Voer het aantal vallen voor de route in.

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

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

13 Druk op **GPS**.

14 Selecteer **Sla op**.

## Wintersport

### Uw afdalingen weergeven

Uw watch legt de gegevens over elke afdaling tijdens het skiën of snowboarden vast met de functie Automatische afdaling. Deze functie wordt standaard ingeschakeld voor afdalingen tijdens het skiën en snowboarden. Deze functie registreert automatisch nieuwe skiruns wanneer u bergaf gaat.

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

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

## Een off-piste ski- of snowboardactiviteit registreren

Met de off-piste ski- of snowboardactiviteit kunt u schakelen tussen klimmen en afdalen, zodat u uw gegevens nauwkeurig kunt bijhouden. U kunt de instelling voor Modus volgen aanpassen om automatisch of handmatig over te schakelen (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27*).

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

## Watersporten

### Surfen

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

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

### Uw watersportruns bekijken

Uw watch legt de gegevens over elke watersportrun vast met de functie Auto run. Bij deze functie worden nieuwe runs automatisch geregistreerd op basis van uw bewegingen. De activiteitstimer wordt gepauzeerd wanneer u stopt met bewegen. De activiteitstimer start automatisch wanneer uw bewegingssnelheid toeneemt. U kunt de gegevens over de afdaling bekijken op het pauzescherm of terwijl de activiteitentimer loopt.

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

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

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

## Andere activiteiten en apps


### Gamen

#### De Garmin GameOn™ app gebruiken

Wanneer u uw watch aan uw computer koppelt, kunt u een gameactiviteit op uw watch opnemen en real-time prestatiegegevens op uw computer bekijken.

- 1 Ga op uw computer naar [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) en download de Garmin GameOn app.
- 2 Volg de aanwijzingen op het scherm om de installatie te voltooien.
- 3 Start de Garmin GameOn app.
- 4 Wanneer de Garmin GameOn app u vraagt uw watch te koppelen, drukt u op **GPS** en selecteert u **Gamen** op uw watch.

**OPMERKING:** Terwijl uw watch is gekoppeld aan de Garmin GameOn app, Bluetooth® zijn meldingen en andere functies uitgeschakeld op de watch.

- 5 Selecteer **Koppel nu**.
- 6 Selecteer uw watch in de lijst en volg de instructies op het scherm.  
**TIP:** U kunt op  > **Instellingen** klikken om uw instellingen aan te passen, de tutorial opnieuw te lezen of een watch te verwijderen. De Garmin GameOn app onthoudt uw watch en instellingen wanneer u de app de volgende keer opent. Indien nodig kunt u uw watch koppelen aan een andere computer ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 63](#)).
- 7 Selecteer een optie:
  - Start een ondersteunde game op uw computer om de gameactiviteit automatisch te starten.
  - Start op uw watch een handmatige gameactiviteit ([Een handmatige game-activiteit opnemen, pagina 20](#)).De Garmin GameOn app toont uw real-time prestatiegegevens. Wanneer u uw activiteit hebt voltooid, Garmin GameOn geeft de app een overzicht van uw gameactiviteiten en overeenkomstgegevens weer.

#### Een handmatige game-activiteit opnemen

U kunt een game-activiteit op uw watch opnemen en handmatig statistieken voor elke wedstrijd invoeren.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Gamen**.
- 3 Druk op **DOWN** en selecteer een gametype.
- 4 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
- 5 Druk op **SET** aan het einde van de wedstrijd om het resultaat of de plaatsing van de wedstrijd vast te leggen.
- 6 Druk op **SET** om een nieuwe wedstrijd te starten.
- 7 Nadat u uw activiteit hebt voltooid, drukt u op **GPS** en selecteert u **Sla op**.

### Workouts

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

**Op uw watch:** U kunt de workouts-app openen vanuit de activiteitenlijst om alle workouts weer te geven die momenteel op uw watch zijn geladen ([Activiteiten en apps, pagina 2](#)).

U kunt ook uw workoutgeschiedenis bekijken.

**In de app:** U kunt workouts maken en meer workouts zoeken of een trainingsplan selecteren met ingebouwde workouts en deze overzetten naar uw watch ([Een workout vanuit Garmin Connect volgen, pagina 21](#)).

U kunt workouts plannen.

U kunt uw huidige workouts bijwerken en bewerken.

## Een workout beginnen

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

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


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

- 6 Selecteer **Bekijk** om een lijst met workoutstappen weer te geven (optioneel).
- 7 Selecteer **Start workout**.
- 8 Selecteer **GPS** om de timer te starten.

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

## Een workout vanuit Garmin Connect volgen

Voordat u een workout kunt downloaden van Garmin Connect, moet u beschikken over een Garmin Connect account (*Garmin Connect, pagina 70*).

- 1 Selecteer een optie:
  - Open de Garmin Connect app en selecteer ●●●.
  - Ga naar [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Selecteer **Training & planning > Workouts**.
- 3 Zoek een workout of maak een nieuwe workout en sla deze op.
- 4 Selecteer  of **Verzend naar toestel**.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

## Een dagelijkse voorgestelde workout volgen

Voordat de watch een dagelijkse workout kan voorstellen, moet u over een trainingsstatus en geschat VO2 max. (*Trainingsstatus, pagina 45*).

- 1 Druk op **GPS** op de watch face.
- 2 Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**.  
De dagelijkse voorgestelde workout wordt weergegeven.
- 3 Selecteer **GPS** en selecteer een optie:
  - Als u de workout wilt gaan doen, selecteert u **Start workout**.
  - Selecteer **Negeer** om de workout weg te gooien.
  - Selecteer **Stappen** om een voorbeeld van de workoutstappen weer te geven.
  - Selecteer **Type doel** om de instelling voor het workoutdoel bij te werken.
  - Als u meldingen voor toekomstige workouts wilt uitschakelen, selecteert u **Prompt uitschakel**.

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

## Een intervalworkout starten

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

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

## Een intervalworkout maken

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

## Virtual Partner<sup>®</sup> gebruiken

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

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

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

## Een trainingsdoel instellen

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

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
  - 2 Selecteer een activiteit.
  - 3 Houd **MENU** ingedrukt.
  - 4 Selecteer **Training > Stel een doel in**.
  - 5 Selecteer een optie:
    - Selecteer **Alleen afstand** om een vooraf ingestelde afstand te selecteren of voer een aangepaste afstand in.
    - Selecteer **Afstand en tijd** om een afstands- en tijdsdoel te selecteren.
    - Selecteer **Afstand en tempo** of **Afstand en snelheid** om uw afstands- en tempodoel of uw afstands- en snelheidsdoel in te stellen.
- Het trainingsdoelscherm wordt weergegeven met daarop uw geschatte finishtijd. De geschatte finishtijd is gebaseerd op uw huidige prestaties en de resterende tijd.
- 6 Druk op **GPS** om de activiteitentimer te starten.
- TIP:** U kunt MENU ingedrukt houden en **Annuleer doel > ✓** selecteren om het trainingsdoel te annuleren.

## Racen tegen een eerder voltooide activiteit

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

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

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

## De trainingsagenda

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

## Garmin Connect trainingsplannen gebruiken

Voordat u een trainingsplan kunt downloaden en gebruiken, moet u over een Garmin Connect account beschikken ([Garmin Connect, pagina 70](#)), en dient u de Instinct 3 watch te koppelen met een compatibele smartphone.

- 1 In de Garmin Connect app selecteert u •••.
- 2 Selecteer **Training & planning > Trainingsplannen**.
- 3 Selecteer en plan een trainingsplan.
- 4 Volg de instructies op het scherm.
- 5 Bekijk het trainingsplan in uw agenda.

## De Saved-app gebruiken

U kunt de Saved-app gebruiken om uw opgeslagen locaties, activiteitenlocaties en koersen weer te geven.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Opgeslagen**.
- 3 Selecteer een opgeslagen item.
- 4 Selecteer een optie:
  - Om rechtstreeks naar de locatie te navigeren, selecteert u **Ga naar**.
  - Selecteer **Start koers** om door de te sturen koers te navigeren.
  - Als u de koers in omgekeerde volgorde wilt navigeren, selecteert u **Voer koers omgekeerd uit**.
  - Als u naar het begin van de activiteit wilt navigeren, selecteert u **Terug naar start**.
  - Als u locatiegegevens wilt weergeven, selecteert u **Details**.
  - Als u de naam van de locatie of koers wilt bewerken, selecteert u **Naam**.
  - Als u het locatiepictogram wilt bewerken, selecteert u **Pictogram**.
  - Als u de coördinaten van de locatie wilt bewerken, selecteert u **Positie**.
  - Als u de hoogte van de locatie wilt bewerken, selecteert u **Hoogte**.
  - Als u een grafiek van het hoogteniveau wilt weergeven, selecteert u **Hoogteprofiel**.
  - Als u de koers wilt bewerken, selecteert u **Wijzigen**.
  - Als u de koers of activiteitlocatie op de kaart wilt weergeven, zelfs als u niet navigeert, selecteert u **Kaart**.
  - Als u de locatie of koers wilt verwijderen, selecteert u **Wis**.

## Getijdeninformatie weergeven

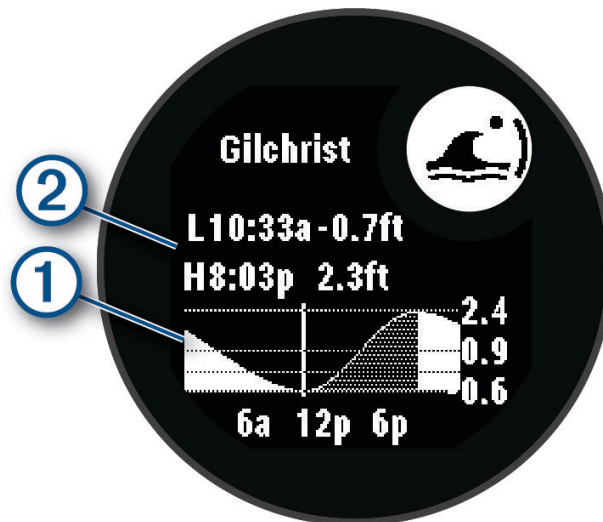
### ⚠ WAARSCHUWING

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

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

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

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



- 4 Druk op **DOWN** om getijdeninformatie voor komende dagen weer te geven.
- 5 Druk op **GPS**, en selecteer **Stel als favoriet in** om deze locatie in te stellen als uw favoriete getijdenstation. Uw favoriete getijdenstation wordt boven aan de lijst in de app en in de glance weergegeven.

### Een getijdewaarschuwing instellen

- 1 Selecteer een opgeslagen getijdenstation in de app **Getijden**.
- 2 Druk op **GPS** en selecteer **Stel waarsch in**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Tot hooggetijde** om een alarm in te stellen dat moet afgaan vóór het piekgetijde.
  - Selecteer **Tot laaggetijde** om een alarm in te stellen dat moet afgaan vóór het laaggetijde.

## Activiteiten en apps aanpassen

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

## Een favoriete activiteit toevoegen of verwijderen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.  
Uw favoriete activiteiten worden bovenaan de lijst weergegeven.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u een favoriete activiteit wilt toevoegen, selecteert u de activiteit en selecteert u **Stel als favoriet in**.
  - Als u een favoriete activiteit wilt verwijderen, selecteert u de activiteit en selecteert u **Verwijder uit favorieten**.

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Sorteer**.
- 5 Druk op **UP** of **DOWN** om de positie van de activiteit te wijzigen in de lijst met apps.

## Gegevensschermen aanpassen

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


- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Activiteiten en apps**.
- 3 Selecteer de activiteit om deze aan te passen.
- 4 Selecteer de activiteitinstellingen.
- 5 Selecteer **Gegevensschermen**.
- 6 Selecteer een gegevensscherm dat u wilt aanpassen.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Indeling** om het aantal gegevensvelden in het gegevensscherm te wijzigen.
  - Selecteer een gegevensveld om het type gegevens in het veld te wijzigen.
  - Selecteer **Sorteer** om de locatie van het gegevensscherm in de lijst te wijzigen.
  - Selecteer **Verwijder** om het gegevensscherm uit de lijst te verwijderen.
- 8 Selecteer indien nodig **Voeg toe** om een gegevensscherm aan de lijst toe te voegen.  
U kunt een aangepast gegevensscherm toevoegen of een van de vooraf gedefinieerde gegevensschermen selecteren.

## Een kaart aan een activiteit toevoegen

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

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

## Een aangepaste activiteit maken

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

## Instellingen van activiteiten en apps

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

Houd op de watch face **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps** om een activiteit te selecteren en vervolgens de activiteitinstellingen te selecteren.

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

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

**Voeg activiteit toe:** Hiermee voegt u een activiteitstype toe aan een multisportactiviteit.

**Waarschuwingen:** Hiermee kunt u de trainings- of navigatiewaarschuwingen voor de activiteit instellen ([Activiteitswaarschuwingen, pagina 29](#)).

**Automatisch klimmen:** Detecteert hoogteveranderingen met behulp van de ingebouwde hoogtemeter en geeft automatisch relevante klimgegevens weer ([Automatisch klimmen inschakelen, pagina 31](#)).

**Auto Lap:** Hiermee stelt u de opties voor de Auto Lap functie in om ronden automatisch te markeren. Met de optie Automatische afstand markeert u ronden op een bepaalde afstand. Met de optie Autom. positioneren markeert u ronden op een locatie waar u eerder op SET hebt gedrukt. Wanneer u een ronde hebt voltooid, wordt er een instelbare rondewaarschuwing weergegeven. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

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

**Auto Rust:** Maakt automatisch een rustinterval wanneer u stopt met bewegen tijdens een zwemactiviteit in het zwembad ([Automatische ruststand en handmatige ruststand, pagina 15](#)).

**Auto afdaling:** Detecteert automatisch ski-afdalingen of windsurf-runs met de ingebouwde versnellingsmeter. Voor de windsurfactiviteit kunt u snelheids- en afstandsdrempels instellen voor het automatisch starten van een run.

**Automatische set:** Start en stopt automatisch oefeningensets tijdens een krachttrainingsactiviteit.

**Auto Scroll:** Bladert automatisch door alle schermen met activiteitsgegevens terwijl de activiteitentimer loopt.

**Auto Sport Change:** Detecteert automatisch een overgang naar de volgende sport in een multisportactiviteit, zoals een triatlon.

**Automatisch starten:** Start automatisch een motorcross- of BMX-activiteit wanneer u begint te bewegen.

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

- Grote cijfers:** Hiermee wijzigt u de grootte van de getallen in de activiteitsgegevensschermen.
- Deel hartslag:** Zendt automatisch hartslaggegevens van uw watch naar gekoppelde toestellen wanneer u de activiteit start (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 57*).
- Uitzenden naar GameOn:** Verzendt automatisch biometrische gegevens naar de Garmin GameOn app wanneer u een gameactiviteit start (*De Garmin GameOn™ app gebruiken, pagina 20*).
- Aftellen starten:** Hiermee wordt een afteltimer ingeschakeld voor zwemintervallen in het zwembad.
- Gegevensschermen:** Hiermee kunt u gegevensschermen aanpassen en nieuwe gegevensschermen toevoegen voor de activiteit (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 26*).
- Wijzig gewicht:** Hiermee kunt u het gewicht toevoegen dat wordt gebruikt voor een trainingsset tijdens een krachttraining of cardioactiviteit.
- Golfafstand:** Hiermee stelt u de gebruikte maateenheid voor afstand in tijdens het golfen.
- Graderingssysteem:** Hiermee stelt u het graderingssysteem in voor het beoordelen van de moeilijkheidsgraad van de route voor een rotsklimactiviteit.
- Baannummer:** Hiermee stelt u uw baannummer in voor hardlopen op de baan.
- Ronde-toets:** Hiermee schakelt u de knop SET voor het vastleggen van een ronde, set of rusttijd tijdens een activiteit in.
- Vergrendel toestel:** Hiermee vergrendelt u de knoppen tijdens multisportactiviteiten om te voorkomen dat u per ongeluk op een knop drukt.
- Metronoom:** Deze functie laat met een regelmatig ritme tonen horen zodat u uw prestaties kunt verbeteren door te trainen in een snellere, tragere of vaste cadans. U kunt de slagen per minuut (bpm) instellen van de cadans die u wilt behouden, de slagfrequentie en de geluidsinstellingen.
- Modus volgen:** Hiermee stelt u de modus voor het volgen van hellingen in op automatisch of handmatig voor off-piste skiën en snowboarden.
- Obstakels registreren:** Hiermee kan de watch obstakellocaties van uw eerste ronde in de koers opslaan. Op herhalingscycli van de koers gebruikt de watch de opgeslagen locaties om te schakelen tussen obstakel- en hardlooptintervallen (*Een activiteit voor obstakelraces vastleggen, pagina 12*).
- Straffen:** Hiermee schakelt u penaltystroke tracking in tijdens het golfen (*Statistieken vastleggen, pagina 8*).
- Grootte van bad:** Hiermee kunt u de lengte van het bad instellen voor zwemmen in een zwembad.
- Vermogen middelen:** Bepaalt of de watch nulwaarden voor vermogensgegevens meetelt, die optreden wanneer de pedalen niet bewegen.
- Energiemodus:** Hiermee stelt u de standaard energiemodus voor de activiteit in.
- Time-out spaarstand:** Hiermee stelt u de time-outlimiet in voor de watch om in de activiteitsmodus te blijven terwijl u wacht tot u de activiteit start, bijvoorbeeld wanneer u wacht tot een race begint. Met de optie Normaal schakelt de watch over naar de energiezuinige modus na 5 minuten inactiviteit. Met de optie Verlengd schakelt de watch over naar de energiezuinige modus na 25 minuten inactiviteit. De verlengde modus kan de batterijduur tussen het opladen verkorten.
- Neem activiteit op:** Hiermee kunt u het vastleggen van FIT-bestanden voor golfactiviteiten inschakelen. FIT-bestanden worden gebruikt om fitnessinformatie vast te leggen die is afgestemd op de Garmin Connect website en app.
- Vastleggen na zonsondergang:** Hiermee stelt u het toestel zodanig in dat er tijdens een expeditie spoorpunten worden vastgelegd na zonsondergang.
- Temperatuur registreren:** Registreert de omgevingstemperatuur rond de watch tijdens bepaalde activiteiten.
- Meet VO2 max.:** Hiermee kunt u uw VO2 max. meten voor trail run-activiteiten.
- Opslaginterval:** Hiermee stelt u de frequentie in voor het vastleggen van spoorpunten tijdens een expeditie. Standaard worden GPS-spoorpunten één keer per uur vastgelegd en worden ze niet vastgelegd na zonsondergang. U verlengt de levensduur van de batterij door de spoorpunten minder vaak te registreren.
- Wijzig naam:** Hiermee stelt u de naam van de activiteit in.
- Herhalingsteller:** Schakelt het tellen van herhalingen tijdens een workout in. Met de optie Alleen workouts telt u alleen herhalingen tijdens begeleide workouts.

**Herhaal:** Hiermee schakelt u de optie Herhaal voor multisportactiviteiten in. U kunt deze optie bijvoorbeeld gebruiken voor activiteiten die meerdere overgangen bevatten, zoals een zwemloop.

**Standaardinstellingen:** Hiermee herstelt u de activiteitsinstellingen.

**Routegegevens:** Hiermee kunt u het bijhouden van routestatistieken voor binnenklimactiviteiten inschakelen.

**Hardloopvermogen:** Hiermee kunt u hardloopvermogensgegevens registreren en de instellingen aanpassen (*Instellingen voor hardloopvermogen, pagina 65*).

**Satellieten:** Hiermee stelt u het satellietstelsel in dat wordt gebruikt voor de activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 31*).

**Score:** Hiermee schakelt u het automatisch bijhouden van de scores bij het begin van een ronde golf in.

**SpeedPro:** Hiermee schakelt u geavanceerde snelheidsgegevens in voor windsurfactiviteiten.

**Statistieken:** Hiermee kunt u tijdens het golfen statistieken bijhouden, zoals aantal putts, greens in regulation en fairways hit (*Statistieken vastleggen, pagina 8*).

**Stroboscoop:** Hiermee stelt u de modus, knippersnelheid en kleur van de LED-zaklamp tijdens de activiteit in.

**Slagdetectie:** Detecteert automatisch uw slagtype voor zwemmen in een zwembad.

**Overgangen:** Hiermee schakelt u overgangen in voor multisportactiviteiten.

**Trilsignalen:** Geeft een melding om in of uit te ademen tijdens een activiteit voor ademhaling.

## Activiteitswaarschuwingen

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

**Gebeurteniswaarschuwing:** Een gebeurteniswaarschuwing geeft u één keer een melding. De gebeurtenis is een specifieke waarde. U kunt de watch bijvoorbeeld instellen om u te waarschuwen wanneer u een bepaald aantal calorieën verbrandt.

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

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

Waarschuwingnaam	Waarschuwingstype	Beschrijving
Cadans	Bereik	U kunt minimale en maximale cadanswaarden instellen.
Calorieën	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt het aantal calorieën instellen.
Afstand	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een afstandsinterval instellen.
Hoogte	Bereik	U kunt minimale en maximale hoogtewaarden instellen.
Hartslag	Bereik	U kunt minimale en maximale waarden voor de hartslag instellen of zonewijzigingen selecteren. Zie <a href="#">Hartslagzones, pagina 75</a> en <a href="#">Berekeningen van hartslagzones, pagina 77</a> .
Tempo	Bereik	U kunt minimale en maximale tempowaarden instellen.
Aan/uit	Bereik	U kunt het hoge of lage vermogensniveau instellen.
Gevarenzone	Gebeurtenis	U kunt een straal instellen vanaf een opgeslagen locatie.
Ren/Loop	Terugkerend	U kunt regelmatige looppauses inlassen.
Hardloopvermogen	Gebeurtenis, bereik	U kunt minimale en maximale vermogenszonewaarden instellen.
Snelheid	Bereik	U kunt minimale en maximale snelheidswaarden instellen.
Slagsnelheid	Bereik	U kunt een hoog of laag aantal slagen per minuut instellen.
Tijd	Gebeurtenis, terugkerend	U kunt een tijdsinterval instellen.
Tracktimer	Terugkerend	U kunt een baantijdsinterval in seconden instellen.

## Een waarschuwing instellen

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

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

## Automatisch klimmen inschakelen

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Activiteiten en apps**.

3 Selecteer een activiteit.

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

4 Selecteer de activiteitinstellingen.

5 Selecteer **Automatisch klimmen > Status**.

6 Selecteer **Altijd** of **Indien geen navigatie**.

7 Selecteer een optie:

- Selecteer **Hardloopscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens hardlopen.
- Selecteer **Klimscherm** om te zien welk gegevensscherm wordt weergegeven tijdens klimmen.
- Selecteer **Keer kleuren om** om de schermkleuren om te keren bij wijziging van de modus.
- Selecteer **Verticale snelheid** om de stijgsnelheid over tijd in te stellen.
- Selecteer **Modusschakelaar** om in te stellen hoe snel het toestel van modus wisselt.

**OPMERKING:** Met de optie Huidig scherm kunt u automatisch overschakelen naar het laatste scherm dat u hebt bekeken voordat de overgang naar automatisch klimmen plaatsvond.

## Satellietinstellingen

U kunt de satellietinstellingen wijzigen om de satellietsystemen aan te passen die voor elke activiteit worden gebruikt. Ga voor meer informatie over satellietsystemen naar [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

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

**Uit:** Hiermee schakelt u de satellietsystemen voor de activiteit uit.

**Gebruik standaard:** Hiermee kan de watch de standaard systeeminstelling voor satellieten (*Systeminstellingen*, pagina 87).

**Alleen GPS:** Hiermee activeert u het GPS-satellietstelsel.

**Alle systemen:** Hiermee activeert u meerdere satellietstelsels. Als u meerdere satellietstelsels tegelijkertijd gebruikt, krijgt u betere prestaties in moeilijke omgevingen en kunt u sneller uw positie bepalen dan met alleen GPS. Als u meerdere systemen gebruikt, kan de levensduur van de batterij sneller afnemen dan alleen met GPS.

**Alle + Multi-Band:** Hiermee activeert u meerdere satellietstelsels op meerdere frequentiebanden. Multi-bandsystemen maken gebruik van meerdere frequentiebanden en geven consistentere spoorlogs, verbeterde positionering, minder multi-padfouten en minder atmosferische fouten bij gebruik van de watch in moeilijke omgevingen.

**Automatisch selecteren:** Hiermee kan de watch SatIQ™ technologie gebruiken om dynamisch het beste multi-bandsysteem te selecteren op basis van uw omgeving. De instelling Automatisch selecteren biedt de beste nauwkeurigheid van de positionering, terwijl de levensduur van de batterij nog steeds voorop staat.

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

# Klokken

## Een alarm instellen

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

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Alarmen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Voer de alarmtijd in om een alarm voor de eerste keer in te stellen en op te slaan.
  - Als u extra alarmen wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg alarm toe** en voert u de tijd van het alarm in.

## Een alarm wijzigen

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Alarmen > Wijzigen**.
- 3 Selecteer een alarm.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Status** om het alarm in of uit te schakelen.
  - Als u de alarmtijd wilt wijzigen, selecteert u **Tijd**.
  - Als u het alarm regelmatig wilt laten herhalen, selecteert u **Herhaal** en selecteert u wanneer het alarm moet worden herhaald.
  - Selecteer **Geluid en trillen** om het type alarmmelding te selecteren.
  - Selecteer **Scherfverlichting** om de achtergrondverlichting van het alarm in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Label** om een beschrijving voor het alarm te selecteren.
  - Selecteer **Wis** om het alarm te verwijderen.

## Een afteltimer gebruiken

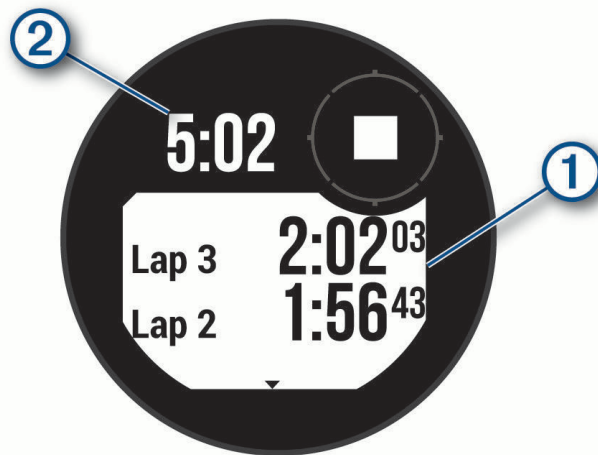
- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Timers**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u voor de eerste keer een afteltimer wilt instellen, voert u de tijd in met de knoppen **UP** en **DOWN**.
  - Als u een opgeslagen afteltimer wilt instellen, selecteert u de opgeslagen timer.
  - Als u een nieuwe afteltimer wilt instellen zonder deze op te slaan, selecteert u **Snelle timer** en voert u de tijd in.
  - Als u een nieuwe afteltimer wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg timer toe** en voert u de tijd in.
- 4 Selecteer indien nodig een optie:
  - Als u de timer wilt opslaan, drukt u op **MENU** en selecteert u **Sla op**.
  - Als u de timer automatisch opnieuw wilt starten nadat deze afloopt, drukt u op **MENU** en selecteert u **Herstart automatisch**.
  - Als u de timermelding wilt aanpassen, drukt u op **MENU** en selecteert u **Geluid en trillen**.
- 5 Druk op **GPS** om de timer te starten.
- 6 Selecteer indien nodig een optie:
  - Om de timer te stoppen, drukt u op **GPS**.
  - Om de timer opnieuw te starten, drukt u op **ABC**.

## Een afteltimer verwijderen

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

## De stopwatch gebruiken

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



De totale stopwatchtijd ② blijft lopen.

- 5 Druk op **GPS** om beide timers te stoppen.
- 6 Selecteer een optie:
  - Druk op **DOWN** om beide timers te resetten.
  - Als u de stopwatch-tijd wilt opslaan als een activiteit, drukt u op **MENU** en selecteert u **Sla activiteit op**.
  - Als u de timers opnieuw wilt instellen en de stopwatch wilt afsluiten, drukt u op **MENU** en selecteert u **OK**.
  - Als u de rondetimers wilt bekijken, drukt u op **MENU** en selecteert u **Bekijk**.  
**OPMERKING:** De optie **Bekijk** wordt alleen weergegeven als er meerdere ronden zijn geweest.
  - Als u wilt terugkeren naar de watch face zonder de timers opnieuw in te stellen, drukt u op **MENU** en selecteert u **Ga naar Watchface**.
  - Druk op **MENU** en selecteer **Ronde-toets** om ronderegistratie in of uit te schakelen.

## De tijd synchroniseren met GPS

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

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Stel tijd in met GPS**.
- 3 Wacht totdat het toestel satellieten heeft gevonden (*Satellietsignalen ontvangen*, pagina 95).

## Andere tijdzones toevoegen

U kunt het huidige tijdstip van de dag in extra tijdzones weergeven. U kunt maximaal drie andere tijdzones toevoegen. U kunt uw andere tijdzones bekijken in de lijst met glances ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 40](#)).

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Andere tijdzones > Zone toevoegen**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om een regio te markeren en druk op **GPS** om deze te selecteren.
- 4 Kies een tijdzone.

## Een andere tijdzone wijzigen

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.  
**TIP:** U kunt uw andere tijdzones bekijken in de lijst met glances ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 40](#)).
- 2 Selecteer **Andere tijdzones > Wijzigen**.
- 3 Kies een tijdzone.
- 4 Selecteer een optie:
  - Als u een andere naam voor de tijdzone wilt invoeren, selecteert u **Hernoem zone**.
  - U kunt de tijdzone wijzigen door **Wijzig zone** te selecteren.
  - U kunt de tijdzone verwijderen door **Verwijder zone** te selecteren.

## Tijdwaarschuwingen instellen

- 1 Houd **SET** ingedrukt in een scherm.
- 2 Selecteer **Waarschuwingen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Tot zonsondergang > Status > Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsondergang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
  - Selecteer **Tot zonsopgang > Status > Aan**, selecteer **Tijd** en voer de tijd in als u een bepaald aantal minuten of uren voor zonsopgang wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.
  - Selecteer **Per uur > Aan** als u elk uur wilt worden gewaarschuwd met een geluidssignaal.

## Geschiedenis

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

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

## Werken met de geschiedenis

Geschiedenis bevat opgeslagen activiteitsgegevens, records en totalen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschied..**
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u uw activiteitengeschiedenis wilt weergeven, drukt u op **Activiteiten** en selecteert u een activiteit.
  - Als u uw persoonlijke records per sport wilt bekijken, selecteert u **Records** ([Persoonlijke records, pagina 35](#)).
  - Selecteer **Totalen** ([Gegevenstotalen weergeven, pagina 36](#)) om uw wekelijkse of maandelijkse totalen weer te geven.
  - Als u historische gegevens wilt verwijderen, selecteert u **Opties** ([Geschiedenis verwijderen, pagina 35](#)).

## Multisportgeschiedenis

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

### Geschiedenis verwijderen

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Geschied.** > **Opties.**
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Wis alle activiteiten** om alle activiteiten uit de geschiedenis te verwijderen.
  - Selecteer **Herstel totalen** om alle totalen voor afstand en tijd te herstellen.

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

### Persoonlijke records

Bij het voltooien van een activiteit worden op de watch eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze activiteit hebt gevestigd. Persoonlijke records zijn onder meer uw snelste tijd over verschillende normale raceafstanden, het hoogste activiteitsgewicht voor grote bewegingen en uw langste loop-, fiets-, of zwemprestatie.

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

### Uw persoonlijke records weergeven

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

### Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de vorige waarde.

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

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

### Persoonlijke records verwijderen

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

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

## Gegevenstotalen weergeven

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

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

## De afstandteller gebruiker

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

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

## Instellingen voor meldingen en waarschuwingen

Houd op de watch face **MENU** ingedrukt en selecteer Meldingen & waarsch..

**Smartphone meldingen:** Hiermee past u de smartphone meldingen aan die op uw watch worden weergegeven ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 68](#)).

**Systeemwaarschuwingen:** Hiermee stelt u de tijd ([Tijdwaarschuwingen instellen, pagina 34](#)), barometer ([Een stormwaarschuwing instellen, pagina 60](#)), telefoonverbinding ([Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen, pagina 69](#)), gezondheid en welzijn ([Instellingen gezondheid en welzijn, pagina 80](#)), abnormale hartslag ([Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen, pagina 56](#)), en batterijwaarschuwingen in ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 85](#)).

## Lay-out

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

## Wijzerplaatinstellingen

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

## De wijzerplaat aanpassen

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

- 1 Houd op de watch face **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Wijzerplaat**.
- 3 Druk op **UP** of **DOWN** om de opties voor de watch face in de voorbeeldweergave te bekijken.
- 4 Selecteer **Voeg toe** om een aangepaste watch face te maken.
- 5 Blader naar een watch face en druk op **GPS**.
- 6 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Toepassen** om de wijzerplaat te activeren.
  - Selecteer **Gegevens** om de gegevens op de watch face te wijzigen.
  - Als u de achtergrondkleur van de watch face wilt aanpassen, drukt u op **Kleur**.

## Korte blik

Uw watch wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde glances die u snel informatie geven ([De glancelijst weergeven, pagina 40](#)). Voor sommige glances is een Bluetooth verbinding met een compatibele smartphone vereist.

Sommige glances zijn standaard niet zichtbaar. U kunt deze handmatig toevoegen aan de glancelijst ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 40](#)).

Naam	Beschrijving
ABC	Geeft gecombineerde hoogtemeter-, barometer- en kompasgegevens weer.
Andere tijdzones	Geeft de huidige tijd in extra tijdzones weer ( <a href="#">Andere tijdzones toevoegen, pagina 34</a> ).
Hoogte-acclimatisering	Op hoogtes boven 800 m (2625 ft.) worden grafieken weergegeven met voor de hoogte gecorrigeerde waarden van de gemiddelde Pulse Ox meterwaarde, ademhalingsfrequentie en hartfrequentie in rust voor de afgelopen zeven dagen.
Hoogtemeter	Geeft de geschatte hoogte weer op basis van luchtdrukverschillen.
Barometer	Geeft de omgevingsdrukgegevens weer op basis van de hoogte.
Body Battery™	Geeft uw huidige Body Battery niveau weer en een grafiek van uw niveau gedurende de laatste paar uur, als u het de hele dag draagt ( <a href="#">Body Battery, pagina 41</a> ).
Agenda	Geeft de in de agenda van uw smartphone geplande afspraken weer.
Calorieën	Geeft uw caloriegegevens weer voor de huidige dag.
Kompas	Geeft een elektronisch kompas weer.
Honden volgen	Geeft de locatie-informatie van uw hond weer als u een compatibel hondenvolgstel hebt gekoppeld met uw Instinct 3 watch.
Geklommen etages	Volgt het aantal etages dat u hebt geklommen en uw vorderingen bij het bereiken van uw doel.
Garmin® coach	Geeft geplande trainingen weer wanneer u een aanpasbaar Garmin coachtrainingsplan selecteert in uw Garmin Connect account. Het plan past zich aan uw huidige fitnessniveau, coachings- en planningsvoorkeuren en de racedatum aan.
Health Snapshot	Start een Health Snapshot sessie op uw watch die verschillende belangrijke gezondheidsgegevens registreert terwijl u twee minuten rust houdt. Deze functie geeft een inblik in uw algehele cardiovasculaire status. De watch registreert meetwaarden zoals uw gemiddelde hartslag, stressniveau en ademhalingsfrequentie. Geeft samenvattingen weer van uw opgeslagen Health Snapshot sessies.
Hartslag	Geeft uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en een grafiek van uw gemiddelde hartslag in rust (HSR) weer.
HRV-status	Geeft de gemiddelde hartslagvariabiliteit gedurende de nacht weer over een periode van zeven dagen. ( <a href="#">Status hartslagvariëte, pagina 43</a> ).
Minuten intensieve training	Houdt de tijd bij die u besteedt aan activiteiten bij gemiddelde tot intensieve inspanning, het aantal minuten dat u wekelijks wilt besteden aan intensieve activiteiten en uw vorderingen om dat doel te halen.
inReach® bedieningselementen	Hiermee kunt u berichten verzenden op uw gekoppelde inReach toestel ( <a href="#">De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 65</a> ).
Laatste activiteit	Toont een kort overzicht van uw laatst vastgelegde activiteit.
Laatste rit Laatste hardloopsessie Laatste zwemactiviteit	Geeft een kort overzicht van uw laatst geregistreerde activiteit en geschiedenis van de opgegeven sport.
Messenger	Geeft uw Garmin Messenger™ app-gesprekken weer en hiermee kunt u berichten vanaf uw watch beantwoorden ( <a href="#">Garmin Messenger app, pagina 73</a> ).

Naam	Beschrijving
Maanfase	Geeft de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer, gebaseerd op uw GPS-positie.
Muziek	Hiermee kunt u de muzikspeler op uw smartphone bedienen.
Dutjes	Geeft de totale tijd voor dutjes en Body Battery niveauversterking weer. U kunt de dutjes-timer starten en een alarm instellen om u wakker te maken ( <i>De slaapstand aanpassen, pagina 88</i> ).
Meldingen	Waarschuwt u bij inkomende oproepen, sms-berichten, updates van sociale netwerken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw smartphone ( <i>Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 68</i> ).
Prestaties	Deze prestatiemetingen helpen u om uw trainingsactiviteiten en hardloopprestaties te volgen en te analyseren ( <i>Prestatiemetingen, pagina 42</i> ).
Primaire race	Geeft het race-evenement weer dat u als de primaire race in uw Garmin Connect calendar ( <i>Racekalender en Primaire race, pagina 49</i> ) hebt aangewezen.
Pulse oxymeter	Hiermee kunt u een handmatige meting van de Pulse Ox meter uitvoeren ( <i>Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 57</i> ). Als u te actief bent voor de watch om uw waarde van de Pulse Ox meter te bepalen, worden de metingen niet geregistreerd.
Racekalender	Geeft uw komende race-evenementen weer die u in uw Garmin Connect kalender ( <i>Racekalender en Primaire race, pagina 49</i> ) hebt ingesteld.
Ademhaling	Uw huidige ademhalingsnelheid in ademhalingen per minuut en het gemiddelde van zeven dagen. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen.
Sleep score	Geeft de totale slaaptijd, een slaapscore en informatie over de slaapfasen voor de vorige nacht weer.
Slaapcoach	Geeft aanbevelingen voor uw slaapbehoefte op basis van slaap- en activiteitsgeschiedenis, HRV-status en dutjes.
Zonne-intensiteit	Geeft een grafiek weer van de intensiteit van de zonne-energie van de afgelopen 6 uur en het gemiddelde van de vorige week.
Stappen	Houdt uw dagelijkse aantal stappen, het stappendoel en de gegevens van de afgelopen dagen bij.
Stress	Geeft uw huidige stressniveau en een grafiek van uw stressniveau weer. U kunt een ademhalingsactiviteit doen om u te helpen ontspannen. Als u te actief bent voor de watch om uw stressniveau te bepalen, worden spanningsmetingen niet geregistreerd.
Zonsopgang en -ondergang	Geeft zonsopkomst, zonsondergang en schemering weer.
Temperatuur	Geeft temperatuurgegevens van de interne temperatuursensor weer.
Getijden	Geeft informatie weer over een getijdenstation, zoals de hoogte van het getijde en de volgende eb- en vloedtijden ( <i>Getijdeninformatie weergeven, pagina 25</i> ).
Trainingsfitheid	Geeft een score en een kort bericht weer waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen ( <i>Trainingsfitheid, pagina 49</i> ).
Trainingsstatus	Geeft uw huidige trainingsstatus en trainingsbelasting weer, waaraan u kunt zien hoe uw training uw conditieniveau en prestaties beïnvloedt ( <i>Trainingsstatus, pagina 45</i> ).

Naam	Beschrijving
VIRB® bedienings-elementen	Hiermee kunt u de camera bedienen als u een VIRB toestel hebt gekoppeld met uw Instinct 3 watch ( <i>VIRB afstandsbediening, pagina 66</i> ).
Weer	Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting weer.
Xero® toestel	Hiermee wordt de laserlocatie-informatie weergegeven als u een compatibel Xero toestel hebt gekoppeld met uw Instinct 3 watch ( <i>Xero laserlocatie-instellingen, pagina 67</i> ).

## De glancelijst weergeven

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

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

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



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

### 3 Selecteer een optie:


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

## De overzichtslijst aanpassen

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

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

### 3 Selecteer een optie:

- Als u de locatie van een overzicht in de lijst wilt wijzigen, selecteert u een overzicht en drukt u op **UP** of **DOWN**.
- Als u een overzicht uit de lijst wilt verwijderen, selecteert u een overzicht en selecteert u .
- Als u een overzicht aan de overzichtslijst wilt toevoegen, selecteert u **Voeg toe** en vervolgens een overzicht.

**TIP:** U kunt **Map maken** selecteren om mappen te maken die meerdere overzichten bevatten (*Glancemappen maken, pagina 41*).

## Glancemappen maken

U kunt de glancelijst aanpassen en mappen met gerelateerde glances maken.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Lay-out > Widgets overzicht > Voeg toe > Map maken**.
- 3 Selecteer de glances die u in de map wilt opnemen en selecteer **OK**.  
**OPMERKING:** Als de glances al in de glancelijst staan, kunt u ze verplaatsen of kopiëren naar de map.
- 4 Selecteer of voer een naam in voor de map.
- 5 Selecteer een pictogram voor de map.
- 6 Selecteer indien nodig een optie:
  - Als u de map wilt bewerken, bladert u naar de map in de glancelijst en houdt u **MENU** ingedrukt.
  - Als u de glances in de map wilt bewerken, opent u de map en selecteert u **Wijzigen** ([De overzichtslijst aanpassen, pagina 40](#)).

## Body Battery

Uw watch analyseert de variatie in uw hartslag, uw stressniveau, slaapkwaliteit en activiteitsgegevens om uw algemene Body Battery niveau te bepalen. Net als een brandstofmeter van een auto, geeft het de hoeveelheid beschikbare reserve-energie aan. Het Body Battery niveaubereik ligt tussen 5 tot 100, waarbij 0 tot 25 staat voor een zeer lage energiereserve, 26 tot 50 voor een lage energiereserve, 51 tot 75 voor een gemiddelde energiereserve en 76 tot 100 voor een hoge energiereserve.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om uw meest actuele Body Battery niveau, trends op lange termijn en extra details te bekijken ([Tips voor betere Body Battery gegevens, pagina 41](#)).

### Tips voor betere Body Battery gegevens

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

## Prestatiemetingen

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

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

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

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

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

**HRV-status:** De watch analyseert de hartslagmetingen van uw pols terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV)-status te bepalen op basis van uw persoonlijke HRV-gemiddelden op lange termijn (*Status hartslagvariatie, pagina 43*).

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

**FTP (Functional Threshold Power):** De watch gebruikt uw gebruikersprofiel uit de basisinstellingen om uw FTP te schatten (*Uw FTP-waarde schatten, pagina 44*).

**Lactaatdrempel:** Lactaatdrempel vereist een hartslagmeter rond de borst. Uw lactaatdrempel is het punt waarop uw spieren snel vermoeid beginnen te raken. Uw watch meet uw lactaatdrempelniveau op basis van hartslaggegevens en tempo (*Lactaatdrempel, pagina 44*).

### Over VO2 max. indicaties

VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning. In eenvoudige bewoordingen: VO2 max. is een indicatie van uw cardiovasculaire kracht, die meegroeit met uw fitnessniveau. De Instinct 3 watch vereist hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband om uw VO2 max. indicatie te kunnen weergeven. De watch biedt afzonderlijke VO2 max. indicaties voor hardlopen en fietsen. Voor een nauwkeurige schatting van uw VO2 max. moet u een paar minuten buiten gaan hardlopen met GPS of fietsen met een compatibele vermogensmeter bij een gemiddeld inspanningsniveau.

Op de watch wordt uw geschatte VO2 max. weergegeven met een getal en een beschrijving. Op uw Garmin Connect account kunt u meer gegevens over uw geschatte VO2 max. bekijken, zoals uw fitnessleeftijd.

Gegevens over uw VO2 max. worden geleverd door Firstbeat Analytics. De analyse van VO2 max. wordt geleverd met toestemming van The Cooper Institute®. Raadpleeg de appendix (*Standaardwaarden VO2 Max., pagina 111*), en ga naar [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org) voor meer informatie.

### Uw geschat VO2 max. voor hardlopen weergeven

Voor deze functies is hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 63*).

Stel uw gebruikersprofiel (*Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 75*) en maximale hartslag in (*Uw hartslagzones instellen, pagina 76*) voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een aantal keer gebruiken zodat deze uw hardloopprestaties leert begrijpen. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27*).

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

## Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven

Voor deze functies zijn een vermogensmeter en hartslagmeting aan de pols of een compatibele hartslagmeter met borstband vereist. De vermogensmeter moet zijn gekoppeld met uw watch ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 63](#)). Als u een hartslagmeter met borstband gebruikt, moet u deze omdoen en koppelen met uw watch.

Stel uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 75](#)) en maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 76](#)) in voor de meest nauwkeurige schattingen. In eerste instantie lijken de schattingen mogelijk onnauwkeurig. U moet de watch een paar keer gebruiken zodat het uw fietsprestaties leert begrijpen.

- 1 Start een fietsactiviteit.
- 2 Fiets ten minste 20 minuten met constante, hoge inspanning.
- 3 Selecteer na uw rit **Sla op**.
- 4 Druk op **UP** of op **DOWN** om door de prestatiemetingen te bladeren.

## Voorspelde racetijden weergeven

Voor de meest nauwkeurige schattingen configureert u uw gebruikersprofiel ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 75](#)) en uw maximale hartslag ([Uw hartslagzones instellen, pagina 76](#)).

Uw watch gebruikt uw geschatte VO2 max. en uw trainingsgeschiedenis om een doel-racetijd te voorspellen ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)). De watch analyseert uw trainingsgegevens van enkele weken om de geschatte wedstrijdijd te verfijnen.

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

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

## Status hartslagvariatie

Uw horloge analyseert uw polshartslag terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV) te bepalen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en gezonde gewoonten hebben allemaal invloed op de variabiliteit van uw hartslag. HRV-waarden kunnen sterk verschillen op basis van geslacht, leeftijd en fitnessniveau. Een evenwichtige HRV-status kan wijzen op positieve tekenen van gezondheid, zoals een goede balans tussen training en herstel, een betere cardiovasculaire conditie en een beter herstelvermogen na stress. Een onevenwichtige of slechte status kan een teken zijn van vermoeidheid, grotere herstelbehoeften of verhoogde stress. Voor optimale resultaten kunt u de watch het beste ook 's nachts dragen. De watch vereist drie weken aan consistente slaapegegevens om de status van uw hartslagvariabiliteit weer te geven.

Status	Beschrijving
Evenwichtig	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt binnen uw basislijn bereik.
Ongebalanceerd	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt boven of onder uw basislijn bereik.
Laag	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt ver onder uw basislijn bereik.
Slecht Geen status	Uw HRV-waarden liggen ruim onder het normale bereik voor uw leeftijd. Geen status betekent dat er onvoldoende gegevens zijn om een gemiddelde over zeven dagen te genereren.

U kunt uw watch synchroniseren met uw Garmin Connect account om de status van uw huidige hartslagvariabiliteit, trends en educatieve feedback te bekijken.

## Prestatieconditie

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

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

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

## Uw prestatieconditie weergeven

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

- 1 Voeg **Prestatieomstandigheden** toe aan een gegevensscherm (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 26*).
- 2 Ga een stuk hardlopen of fietsen.  
Na 6 tot 20 minuten wordt uw prestatieconditie weergegeven.
- 3 Blader naar het gegevensscherm om uw prestatieconditie tijdens de volledige hardloopsessie of fietsrit te bekijken.

## Uw FTP-waarde schatten

Voordat u een schatting van uw functionele drempelvermogen (FTP) kunt krijgen, moet u een borsthartslagmeter en een vermogensmeter met uw watch koppelen (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 63*) en moet u uw geschat VO2 max. opvragen (*Geschat VO2 max. voor fietsen weergeven, pagina 43*).

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

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

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

Raadpleeg de appendix (*FTP-waarden, pagina 112*) voor meer informatie.

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

## Lactaatdrempel

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

Als u de waarde voor uw lactaatdrempelhartslag al kent, kunt u deze invoeren in uw gebruikersprofielinstellingen (*Uw hartslagzones instellen, pagina 76*). U kunt de functie **Automatische detectie** inschakelen om uw lactaatdrempel automatisch vast te leggen tijdens een activiteit.

## Trainingsstatus

Deze metingen zijn schattingen die u kunnen helpen om uw trainingsactiviteiten te volgen en te analyseren. Voor deze metingen moet u twee weken lang activiteiten met polshartslagmeting of een compatibele hartslagmeter met borstband voltooien. Voor fietsprestatiemetingen is een hartslagmeter en een vermogensmeter vereist. De metingen kunnen in het begin onnauwkeurig lijken wanneer de watch nog steeds leert over uw prestaties.

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

**Trainingsstatus:** Trainingsstatus geeft het effect van uw training op uw fitness en prestaties aan. Uw trainingsstatus is gebaseerd op wijzigingen in uw VO2 max., acute belasting en HRV-status gedurende langere tijd.

**VO2 max.:** VO2 max. is het maximale zuurstofvolume (in milliliter) dat u kunt verbruiken per minuut, per kilo lichaamsgewicht tijdens maximale inspanning (*Over VO2 max. indicaties, pagina 42*). Uw watch geeft voor warmte en hoogte gecorrigeerde VO2 max.-waarden aan wanneer u acclimatiseert in zeer warme omgevingen of op grote hoogte (*Hartslag- en hoogteacclimatisatie, pagina 46*).

**HRV:** HRV is de status van uw hartslagvariabiliteit in de afgelopen zeven dagen (*Status hartslagvariatie, pagina 43*).

**Acute belasting:** De acute belasting is een gewogen som van uw recente scores voor de trainingsbelasting, inclusief de duur en intensiteit van de oefening. (*Acute belasting, pagina 46*).

**Hersteltijd:** Hersteltijd geeft aan hoeveel tijd u nodig hebt om volledig te herstellen en te kunnen beginnen aan uw volgende hardlooptraining (*Hersteltijd, pagina 47*).

## Trainingsstatusniveaus

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

**Geen status:** Om uw trainingsstatus te bepalen, dient de watch binnen twee weken meerdere activiteiten te registreren met VO2 max. resultaten van hardlopen of fietsen.

**Ontrainen:** U hebt een pauze in uw trainingsroutine of u traint een week of langer veel minder dan gewoonlijk. Onttraining betekent dat u uw fitnessniveau niet kunt handhaven. U kunt proberen uw trainingsbelasting te verhogen om de situatie te verbeteren.

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

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

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

**Piek:** U bent in topvorm, perfect voor een wedstrijd. Door de onlangs verlaagde trainingsbelasting kan uw lichaam zich herstellen en eerdere trainingen volledig verwerken. U moet vooruit plannen, want u kunt deze piekstatus maar kort handhaven.

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

**Niet productief:** Uw trainingsbelasting is in orde, maar uw fitnessniveau daalt. Probeer u te concentreren op rust, voeding en stressbeheer.

**Gespannen:** Er is sprake van onbalans tussen uw herstel en trainingsbelasting. Het is een normaal resultaat na een zware training of een groot evenement. Uw lichaam kan moeite hebben om te herstellen. Daarom adviseren we u om aandacht te besteden aan uw algemene gezondheid.

## Tips voor het verkrijgen van uw trainingsstatus

De trainingsstatus is afhankelijk van de bijgewerkte beoordelingen van uw fitnessniveau, met minimaal één VO2 max. meting per week (*Over VO2 max. indicaties, pagina 42*). Indoor hardlooptactiviteiten genereren geen VO2 max. schatting om de nauwkeurigheid van de metingen van uw fitnessniveau te behouden. U kunt de opname van VO2 max. uitschakelen voor ultra run- en trail run-activiteiten als u niet wilt dat deze hardlooptypen invloed hebben op uw VO2 max. schatting (*Instellingen van activiteiten en apps, pagina 27*).

Volg deze tips om de functies Trainingsstatus optimaal te benutten.

- Ga ten minste één keer per week buiten hardlopen of fietsen met een vermogensmeter, waarbij u een hartslag hoger dan 70% van uw maximale hartslag bereikt gedurende ten minste 10 minuten.  
Als u de watch een of twee weken lang hebt gebruikt, moet u kunnen beschikken over uw trainingsstatus.
- Registreer al uw fitnessactiviteiten op uw primaire trainingstoestel, zodat uw watch meer over uw prestaties kan leren (*Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren, pagina 71*).
- Draag de watch consequent terwijl u slaapt, om een actuele HRV-status te blijven genereren. Het hebben van een geldige HRV-status kan helpen een geldige trainingsstatus te behouden wanneer u niet zoveel activiteiten hebt met VO2 max. metingen.

## Hartslag- en hoogteacclimatisatie

Omgevingsfactoren zoals hoge temperaturen en hoogte zijn van invloed op uw training en prestaties. Hoogtetraining kan bijvoorbeeld een positief effect hebben op uw conditie, maar op grote hoogtes kan uw VO2 max tijdelijk dalen. Uw Instinct 3 watch geeft meldingen en correcties van uw geschatte VO2 max. en trainingsstatus weer wanneer de temperatuur hoger is dan 22 °C (72 °F) en wanneer u zich op een hoogte boven 800 m (2625 ft.) bevindt. U kunt uw warmte- en hoogteacclimatisatie bijhouden in de Training status glance.

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

## Acute belasting

Acute belasting is het totaal van een meting van extra zuurstofverbruik na een inspanning (Excess Post-exercise Oxygen Consumption (EPOC)) in de afgelopen dagen. De meter geeft aan of uw huidige belasting laag, optimaal, hoog of zeer hoog is. Het optimale bereik wordt gebaseerd op uw individuele conditie en trainingsgeschiedenis. Het bereik past zich aan naarmate uw trainingstijd en intensiteit toeneemt of afneemt.

## Training Effect

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

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

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

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

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

Training Effect technologie wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Analytics. Ga voor meer informatie naar [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Hersteltijd

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

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

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

## Herstelhartslag

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

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

**OPMERKING:** Uw herstelhartslag wordt niet berekend voor rustige activiteiten, zoals yoga.

## Uw trainingsstatus pauzeren en hervatten

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

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

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

## Trainingsfitheid

Uw trainingsfitheid bestaat uit een score en een kort bericht waarmee u kunt bepalen hoe klaar u bent om elke dag te trainen. De score wordt continu berekend en bijgewerkt op basis van de volgende factoren:

- Slaapscore (afgelopen nacht)
- Hersteltijd
- HRV-status
- Acute belasting
- Slaapgeschiedenis (afgelopen 3 nachten)
- Stressgeschiedenis (afgelopen 3 dagen)

Score	Beschrijving
95 tot 100	Uitstekend Best mogelijk
75 tot 94	Hoog Klaar voor uitdagingen
50 tot 74	Gematigd Startklaar
25 tot 49	Laag Tijd om rustiger aan te doen
1 tot 24	Slecht Laat uw lichaam herstellen

Ga naar uw Garmin Connect account als u de trends in uw trainingsfitheid in de loop der tijd wilt zien.

## Training voor een wedstrijd-evenement

Uw watch kan dagelijkse workouts voorstellen om u te helpen trainen voor een hardloop- of fietsevenement, als u een geschat VO2 max. hebt ([Over VO2 max. indicaties, pagina 42](#)).

- 1 Ga op uw smartphone of computer naar uw Garmin Connect agenda.
- 2 Selecteer de dag van het evenement en voeg het race-evenement toe.  
U kunt naar een evenement in uw omgeving zoeken of uw eigen evenement maken.
- 3 Voeg details over het evenement toe, en voeg de baan toe als dat beschikbaar is.
- 4 Synchroniseer uw watch met uw Garmin Connect account.
- 5 Blader op uw watch naar de primaire evenement-gance. U ziet dat er wordt afgeteld naar uw volgende race-evenement.
- 6 Druk op de wijzerplaat op **GPS** en selecteer een hardloop- of fietsactiviteit.

**OPMERKING:** Als u ten minste één hardloopsessie buiten met hartslaggegevens of één rit met hartslag- en vermogensgegevens hebt voltooid, worden er dagelijkse aanbevolen workouts op uw watch weergegeven.

## Racekalender en Primaire race

Wanneer u een race-evenement aan uw Garmin Connect kalender toevoegt, kunt u de gebeurtenis op uw watch bekijken door de primaire race-gance toe te voegen ([Korte blik, pagina 37](#)). De datum van het evenement moet in de komende 365 dagen liggen. De watch toont een aftelling naar het evenement, uw doeltijd of uw voorspelde eindtijd (alleen hardloopevenementen), en weersinformatie.

**OPMERKING:** Historische weersinformatie voor de locatie en datum is direct beschikbaar. Gegevens over de plaatselijke weersverwachting verschijnen ongeveer 14 dagen voor het evenement.

Als u meer dan één race-evenement toevoegt, wordt u gevraagd een primair evenement te kiezen.













Afhankelijk van de beschikbare koersgegevens voor uw evenement kunt u hoogtegegevens en de baankaart bekijken en een PacePro plan ([PacePro™ training, pagina 12](#)) toevoegen.







## Bediening

Via het bedieningsmenu hebt u snel toegang tot watchfuncties en -opties. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen ([Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 52](#)).

Houd **CTRL** ingedrukt in een scherm.



Pictogram	Naam	Beschrijving
	Alarmen	Selecteer om een alarm toe te voegen of te bewerken ( <i>Een alarm instellen, pagina 32</i> ).
	Hoogtemeter	Selecteer om het hoogtemeterscherm te openen.
	Andere tijdzones	Selecteer deze optie om de huidige tijd in extra tijdzones weer te geven ( <i>Andere tijdzones toevoegen, pagina 34</i> ).
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden ( <i>Hulp vragen, pagina 79</i> ).
	Barometer	Selecteer om het barometerscherm te openen.
	Batterijspaarstand	Selecteer om de batterijspaarstand in te schakelen ( <i>De batterijspaarstand aanpassen, pagina 85</i> ).
	Scherhverlichting	Selecteer om de helderheid van het scherm aan te passen ( <i>De scherminstellingen wijzigen, pagina 88</i> ).
	Deel hartslag	Selecteer deze optie om de verzending van hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel in te schakelen ( <i>Hartslaggegevens verzenden, pagina 57</i> ).
	Kompas	Selecteer om het kompas te openen.
	Niet storen	Selecteer deze optie om de modus Niet storen in te schakelen om het scherm te dimmen en waarschuwingen en meldingen uit te schakelen. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u naar een film kijkt.
	Vind mijn telefoon	Selecteer deze optie om een geluidssignaal af te spelen op uw gekoppelde smartphone als deze binnen Bluetooth bereik is. De Bluetooth signaalsterkte wordt weergegeven op het Instinct watchscherm en neemt toe naarmate u dichterbij uw smartphone komt.
	Garmin Share	Selecteer om de Garmin Share app ( <i>Garmin Share, pagina 74</i> ) te openen.
	Vergrendel knoppen	Selecteer om de knoppen te vergrendelen om onbedoeld indrukken te voorkomen.
	Messenger	Selecteer deze optie om de Messenger app te openen ( <i>De Messenger functie gebruiken, pagina 73</i> ).
	Maanfase	Selecteer om de tijd van zonsopkomst en zonsondergang en de maanfase weer te geven, gebaseerd op uw GPS-positie.
	Muziekbediening	Selecteer om het afspelen van muziek op uw smartphone te bedienen.
	Telefoon	Selecteer deze optie om de Bluetooth technologie en uw connectie met uw gekoppelde smartphone in te schakelen.
	Schakel uit	Selecteer om de watch uit te schakelen.
	Referentiepunt	Selecteer om een referentiepunt voor de navigatie in te stellen ( <i>Een referentiepunt instellen, pagina 81</i> ).
	Locatie opslaan	Selecteer om uw huidige locatie op te slaan om er later naartoe terug te kunnen navigeren ( <i>De Saved-app gebruiken, pagina 24</i> ).

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Stel tijd in met GPS	Selecteer om uw watch te synchroniseren met de tijd op uw smartphone of via satellieten.
	Slaapstand	Selecteer deze optie om de Slaapstand ( <a href="#">De slaapstand aanpassen, pagina 88</a> ).
	Stopwatch	Selecteer om de stopwatch te starten ( <a href="#">De stopwatch gebruiken, pagina 33</a> ).
	Stroboscoop	Selecteer dit om de led-stroboscoop in te schakelen. U kunt een aangepaste stroboscoopmodus maken ( <a href="#">De aangepaste Flashlight Strobe bewerken, pagina 53</a> ).
	ZON OP & ZON OND	Selecteer om de tijden van zonsopgang, zonsondergang en schemering weer te geven.
	Synch.	Selecteer om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde smartphone.
	Timers	Selecteer om een afteltimer in te stellen ( <a href="#">Een afteltimer gebruiken, pagina 32</a> ).
	Zaklamp	Selecteer om de led-zaklamp in te schakelen ( <a href="#">De zaklamp gebruiken, pagina 53</a> ).
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay™ portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch ( <a href="#">Garmin Pay, pagina 53</a> ).

## Het bedieningsmenu aanpassen

U kunt snelkoppelingen toevoegen, verwijderen en de volgorde ervan wijzigen in het bedieningsmenu ([Bediening, pagina 50](#)).


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

## De zaklamp gebruiken

### ⚠ WAARSCHUWING

Dit toestel heeft mogelijk een zaklamp die kan worden geprogrammeerd om met verschillende intervallen te knipperen. Neem contact op met uw arts als u epilepsie hebt of gevoelig bent voor fel of knipperend licht.



Gebruik van de zaklamp kan de levensduur van de batterij doen afnemen. U kunt de helderheid beperken om de levensduur van de batterij te verlengen.

- 1 Houd **CTRL** ingedrukt.
- 2 Selecteer .
- 3 Druk indien nodig op **GPS** om de zaklamp in te schakelen.
- 4 Selecteer een optie:
  - Druk op **UP** of **DOWN** om de helderheid of kleur van de zaklamp aan te passen.  
**TIP:** Vanuit elk scherm kunt u **CTRL** snel twee keer indrukken om de zaklamp in te schakelen. De eerste drie seconden kunt u op **UP** of **DOWN** drukken om helderheid of kleur van de zaklamp aan te passen.
  - Als u de zaklamp wilt programmeren om in een geselecteerd patroon te knipperen, houdt u **MENU** ingedrukt, selecteert u **Stroboscoop**, selecteert u een modus en drukt u op **GPS**.
  - Als u uw contactgegevens voor noodgevallen wilt weergeven en de zaklamp wilt programmeren om in een noodpatroon te knipperen, houdt u **MENU** ingedrukt, selecteert u **Noodpatroon** en drukt u op **GPS**.

### ⚠ VOORZICHTIG

Als u de zaklamp programmeert om in een noodpatroon te flitsen, wordt er niet namens u contact opgenomen met uw contactpersonen voor noodgevallen of hulpdiensten. Uw contactgegevens voor noodgevallen worden alleen weergegeven als deze in de Garmin Connect app zijn geconfigureerd.

## De aangepaste Flashlight Strobe bewerken

- 1 Houd **CTRL** ingedrukt.
- 2 Selecteer  > **Aangepast**.
- 3 Druk op **GPS** om de flashlight strobe in te schakelen (optioneel).
- 4 Selecteer .
- 5 Druk op **UP** of **DOWN** om naar een stroboscoopinstelling te bladeren.
- 6 Druk op **GPS** om door de instellingsopties te bladeren.
- 7 Druk op **BACK** om op te slaan.

## Garmin Pay

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

### Uw Garmin Pay portemonnee instellen

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

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

## Een aankoop betalen via uw horloge

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

U kunt met uw watch aankopen betalen in deelnemende winkels.

1 Houd **CTRL** ingedrukt.

2 Selecteer .

3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

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

Uw laatst gebruikte betaalkaart wordt weergegeven.

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

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

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

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

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

## Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay portemonnee

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

1 Selecteer in de Garmin Connect app het **•••**.

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

3 Volg de instructies op het scherm.

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

## Uw Garmin Pay kaarten beheren

U kunt een kaart tijdelijk opschorten of verwijderen.

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

1 In de Garmin Connect app selecteert u **•••**.

2 Selecteer **Garmin Pay**.

3 Selecteer een kaart.

4 Selecteer een optie:

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

De kaart moet actief zijn om aankopen te kunnen doen met uw Instinct 3 watch.

- Selecteer  om de kaart te verwijderen.

## Uw Garmin Pay pincode wijzigen

U dient uw huidige pincode te weten om deze te kunnen wijzigen. Als u uw pincode bent vergeten, moet u de Garmin Pay functie voor uw Instinct 3 watch opnieuw instellen, een nieuwe pincode maken en uw kaartgegevens opnieuw invoeren.

1 Selecteer in de Garmin Connect app het **•••**.

2 Selecteer **Garmin Pay** > **Wijzig pincode**.

3 Volg de instructies op het scherm.

De volgende keer dat u betaalt met uw Instinct 3 watch, moet u de nieuwe pincode invoeren.

## Ochtendrapport

Uw watch geeft een ochtendrapport weer op basis van uw normale wektijd. Druk op **DOWN** om het rapport weer te geven, inclusief het weer, de slaap, de variabiliteit van de hartslag in de nacht en nog veel meer ([Aanpassen van uw ochtendrapport, pagina 55](#)).

## Aanpassen van uw ochtendrapport

**OPMERKING:** U kunt deze instellingen aanpassen op uw watch of in uw Garmin Connect account.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Lay-out > Ochtendrapport**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Toon rapport** om het ochtendrapport in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Wijzig rapport** om de volgorde en het type gegevens in uw ochtendrapport aan te passen.

## Sensoren en accessoires

De Instinct 3 watch heeft verschillende interne sensoren en u kunt extra draadloze sensoren koppelen voor uw activiteiten.

### Polshartslag

Uw watch heeft een polshartslagmeter en u kunt uw hartslaggegevens in een hartslag-glance bekijken (*De glancelijst weergeven, pagina 40*).

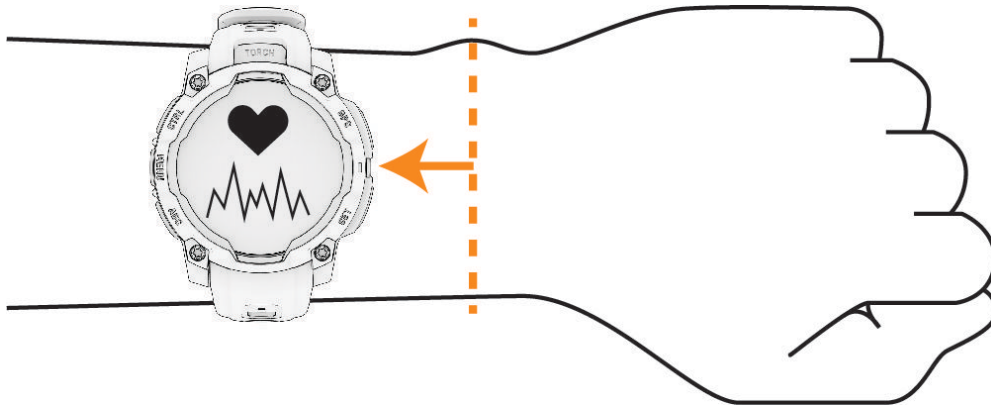
De watch is ook compatibel met borsthartslagmeters. Als de gegevens van zowel de polshartslag als de borsthartslag beschikbaar zijn zodra u een activiteit start, gebruikt uw watch de borsthartslaggegevens.

### De watch dragen

#### **⚠ VOORZICHTIG**

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

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




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

- Raadpleeg *Tips voor onregelmatige hartslaggegevens, pagina 56* voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie *Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 58* voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

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

## Instellingen polshartslagmeter

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Polshartslag.**

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

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

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

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

**Deel hartslag:** Hiermee kunt u uw hartslaggegevens naar een gekoppeld toestel verzenden (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 57*).

## Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

### **VOORZICHTIG**

Deze functie waarschuwt u alleen wanneer uw hartslag na een periode van inactiviteit een bepaald aantal slagen per minuut overschrijdt of daalt, zoals geselecteerd door de gebruiker. Deze functie waarschuwt u niet wanneer uw hartslag onder de geselecteerde drempel komt tijdens het door de gekozen slaaperperiode die in de Garmin Connect app is geconfigureerd. Deze functie waarschuwt u niet voor een mogelijke hartaandoening en is niet bedoeld voor de behandeling of diagnose van een medische aandoening of ziekte. Neem bij hartproblemen altijd contact op met uw zorgverlener.

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Polshartslag** > **Abnormale hartslag.**
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag.**
- 4 Stel de drempelwaarde voor de hartslag in.


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

## Hartslaggegevens verzenden

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

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

1 Selecteer een optie:

- Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Polshartslag** > **Deel hartslag**.
- Houd **CTRL** ingedrukt om het bedieningsmenu te openen en selecteer .

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

2 Selecteer **GPS**.

De watch begint met het verzenden van uw hartslaggegevens.

3 Koppel uw watch met uw compatibele toestel.

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

4 Druk op **GPS** om het verzenden van uw hartslaggegevens te stoppen.

## Pulse Ox meter

De Instinct 3 watch beschikt over een pulse oxymeter op de pols om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u weet wat uw zuurstofsaturatie is, kan dit waardevol zijn om uw algehele gezondheid te begrijpen en u te helpen bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan de hoogte. De watch meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te meten hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt SpO<sub>2</sub> genoemd.

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

## Pulse Ox metingen verkrijgen

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

1 Druk terwijl u zit of inactief bent op **UP** of **DOWN** om de Pulse Ox meterglance weer te geven.

2 Wacht tot de watch begint met de Pulse Ox aflezing.

3 Beweeg niet gedurende maximaal 30 seconden.

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

## Modus van de Puls Ox meter instellen

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Pulseoxymeter** > **Pulse Ox modus**.

3 Selecteer een optie:

- Als u automatische metingen wilt uitschakelen, selecteert u **Handmatige controle**.
- Als u continue metingen wilt inschakelen terwijl u slaapt, selecteert u **In slaapstand**.

**OPMERKING:** Ongebruikelijke slaapposities kunnen een abnormaal lage SpO<sub>2</sub>-meting tijdens de slaaptijd veroorzaken.

- Als u metingen wilt inschakelen terwijl u overdag niet actief bent, selecteert u **Gehele dag**.

**OPMERKING:** Het inschakelen van de modus **Gehele dag** verkort de levensduur van de batterij.

## Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

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

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

## Kompas

De watch is voorzien van een kompas met drie assen en automatische kalibratie. De kompasfuncties en -weergave veranderen op basis van uw activiteit, of GPS is ingeschakeld en of u naar een bestemming navigeert. U kunt de kompasinstellingen handmatig wijzigen ([Kompasinstellingen, pagina 58](#)).

### Kompasinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Kompas**.

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

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

**Noordreferentie:** Hiermee stelt u de noordreferentie van het kompas in ([De noordreferentie instellen, pagina 59](#)).

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

### Het kompas handmatig kalibreren

#### LET OP

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

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Kompas** > **Kalibreer** > **Start**.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

**TIP:** Maak een kleine 8-beweging met uw pols tot een bericht wordt weergegeven.

## De noordreferentie instellen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Kompas** > **Noordreferentie**
- 3 Selecteer een optie:
  - U kunt het geografische noorden instellen als koersreferentie door **Waar** te selecteren.
  - U kunt automatisch de magnetische afwijking instellen voor uw locatie door **Magnetisch** te selecteren.
  - U kunt het noorden van het grid (000°) instellen als koersreferentie door **Grid** te selecteren.
  - Als u de magnetische-variatiewaarde handmatig wilt instellen, selecteert u **Gebruiker** > **Mag. afwijking**, voert u de magnetische variatie in en selecteert u **OK**.

## Hoogtemeter en barometer

De watch is uitgerust met een ingebouwde hoogtemeter en barometer. De watch verzamelt voortdurend hoogte- en luchtdrukgegevens, ook in de energiezuinige modus. Op de hoogtemeter wordt uw geschatte hoogte weergegeven op basis van luchtdrukverschillen. Op de barometer worden gegevens over omgevingsluchtdruk weergegeven op basis van de vaste hoogte waarop de hoogtemeter voor het laatst is gekalibreerd ([Hoogtemeterinstellingen, pagina 59](#)).

### Hoogtemeterinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Hoogtemeter**.

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

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

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

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

### De barometrische hoogtemeter kalibreren

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Hoogtemeter**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Automatisch kalibreren** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt.
  - Selecteer **Kalibreer** > **Handmatig** als u de huidige hoogte handmatig wilt invoeren.
  - Selecteer **Kalibreer** > **Gebruik DEM** om de huidige hoogte van het digitale hoogtemodel in te voeren.  
**OPMERKING:** Voor sommige watches is een telefoonverbinding vereist om DEM te kunnen gebruiken voor kalibratie.
  - Selecteer **Kalibreer** > **Gebruik GPS** om de huidige hoogte vanaf uw GPS-locatie in te voeren.

## Barometerinstellingen

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Barometer**.

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

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

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

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

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

### De barometer kalibreren

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

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Barometer** > **Kalibreer**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Handmatig** als u de huidige hoogte en druk op zeeniveau (optioneel) wilt invoeren.
- Selecteer **Gebruik DEM** als u automatisch wilt kalibreren op het Digital Elevation Model.

**OPMERKING:** Voor sommige watches is een telefoonverbinding vereist om DEM te kunnen gebruiken voor kalibratie.

- Selecteer **Gebruik GPS** als u het toestel automatisch wilt kalibreren op het GPS-beginpunt.

### Een stormwaarschuwing instellen

#### **WAARSCHUWING**

Deze waarschuwing is een informatiefunctie en is niet bedoeld als primaire bron voor het volgen van weersveranderingen. Het is uw verantwoordelijkheid om de weerberichten en -omstandigheden te volgen, uw omgeving in de gaten te houden en uw gezond verstand te gebruiken, vooral in tijden van zwaar weer. Als u zich niet aan deze waarschuwing houdt, kan dit leiden tot ernstig persoonlijk of dodelijk letsel.

1 Houd **MENU** ingedrukt.

2 Selecteer **Meldingen & waarsch.** > **Systeemwaarschuwingen** > **Barometer** > **Stormwaarschuwing**.

3 Selecteer een optie:

- Selecteer **Status** om de waarschuwing in of uit te schakelen.
- Selecteer **Snelheid** om in te stellen bij welke barometerdrukwijziging een stormwaarschuwing wordt gegeven.

## Draadloze sensoren

Uw watch kan worden gekoppeld en gebruikt met draadloze sensoren met behulp van ANT+ of Bluetooth technologie (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 63*). Nadat de toestellen zijn gekoppeld, kunt u de optionele gegevensvelden aanpassen (*Gegevensschermen aanpassen, pagina 26*). Als bij uw watch een sensor is meegeleverd, zijn de toestellen al gekoppeld.

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

Sensortype	Beschrijving
Clubsensoren	U kunt Approach CT10 golfclubsensoren gebruiken om uw golfshots, waaronder locatie, afstand en clubtype, automatisch te volgen.
DogTrack	Hiermee kunt u gegevens ontvangen van een compatibel handheld toestel voor het volgen van honden.
eBike	U kunt uw watch gebruiken bij uw eBike en fietsgegevens, zoals batterij- en bereik informatie, bekijken tijdens uw ritten.
Extra scherm	U kunt de modus Extra scherm gebruiken om gegevensschermen van uw watch op een compatibele Edge fietscomputer weer te geven tijdens een rit of triatlon.
Externe hartslagmeter	U kunt een externe sensor, zoals de HRM-Pro™ serie of HRM-Fit™ hartslagmonitor, gebruiken om hartslaggegevens te bekijken tijdens uw activiteiten.
Voetsensor	Bij indoortrainingen of als het GPS-signaal zwak is, kunt u in plaats van de GPS een voetsensor gebruiken om tempo en afstand vast te leggen.
inReach	Met de inReach afstandsbediening kunt u een inReach satellietcommunicator bedienen met behulp van uw Instinct watch ( <a href="#">De inReach afstandsbediening gebruiken, pagina 65</a> ).
Lichten	U kunt Varia™ slimme fietsverlichting gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren.
Pc	U kunt videogames op uw computer afspelen en real-time statistieken op uw toestel bekijken ( <a href="#">De Garmin GameOn™ app gebruiken, pagina 20</a> ).
Vermogen	U kunt de Rally™ of Vector™ pedalen voor fietsvermogensmeter gebruiken om vermogensgegevens op uw toestel weer te geven. U kunt uw vermogenszones aanpassen aan uw doelen en capaciteiten ( <a href="#">Uw vermogenszones instellen, pagina 77</a> ), of u kunt rangewaarschuwingen gebruiken om een melding te ontvangen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt ( <a href="#">Een waarschuwing instellen, pagina 30</a> ).
Radar	U kunt een Varia achteruitkijkfietsradar gebruiken om het zicht in uw omgeving te verbeteren en waarschuwingen te verzenden bij naderende voertuigen.
RD-sensor	U kunt een Running Dynamics Pod gebruiken om hardlooptdynamiekgegevens op te nemen en deze op uw watch weer te geven ( <a href="#">Hardlooptdynamiek, pagina 64</a> ).
Smart Trainer	U kunt uw watch met een slimme indoorfietstrainer gebruiken om weerstand te simuleren terwijl u een koers, rit of workout volgt ( <a href="#">Een indoortrainer gebruiken, pagina 15</a> ).
Snelheid/cadans	U kunt snelheids- of cadanssensoren aan uw fiets bevestigen en de gegevens tijdens uw rit bekijken. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor ( <a href="#">Wielmaat en omvang, pagina 112</a> ).
Tempe	U kunt de tempe™ temperatuursensor aan een stevige band of lus bevestigen op een plek waar deze is blootgesteld aan omgevingslucht, zodat de sensor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens biedt.
VIRB	Met de VIRB afstandsbediening kunt u uw VIRB actiecamera op afstand bedienen met uw watch ( <a href="#">VIRB afstandsbediening, pagina 66</a> ).
Laserlocaties van de XERO	U kunt laserlocatiegegevens van een Xero toestel bekijken en delen ( <a href="#">Xero laserlocatie-instellingen, pagina 67</a> ).

## De draadloze sensoren koppelen

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

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

- 1 Breng de watch binnen 3 m (10 ft.) van de sensor.

**OPMERKING:** Zorg ervoor dat u minstens 10 m (33 ft.) bij andere draadloze sensoren vandaan bent tijdens het koppelen.

- 2 Houd **MENU** ingedrukt.

- 3 Selecteer **Sensoren/access.** > **Voeg nieuw toe.**

**TIP:** Wanneer u een activiteit start met de optie Automatische detectie ingeschakeld, zoekt de watch automatisch naar sensoren in de buurt en vraagt of u ze wilt koppelen.

- 4 Selecteer een optie:

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

Als de sensor is gekoppeld met uw watch wordt de status van de sensor gewijzigd van Zoeken naar Verbonden. Sensorgegevens worden weergegeven in de reeks gegevensschermen of in een aangepast gegevensveld. U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 26](#)).

## Hartslagaccessoire voor hardlooptempo en -afstand

Het accessoire uit de HRM-Fit en HRM-Pro serie berekent uw hardlooptempo en -afstand op basis van uw gebruikersprofiel en de beweging die door de sensor bij elke stap wordt gemeten. De hartslagmeter geeft de hardloopsnelheid en -afstand weer als er geen GPS beschikbaar is, bijvoorbeeld tijdens het lopen op een loopband. U kunt uw hardlooptempo en -afstand op uw compatibele Instinct 3 watch bekijken wanneer u bent verbonden via ANT+ technologie. U kunt deze gegevens ook bekijken op compatibele trainingsapps van derden wanneer u verbonden bent met behulp van Bluetooth technologie.

De nauwkeurigheid van tempo en afstand verbetert met kalibratie.

**Automatische kalibratie:** De standaardinstelling voor uw watch is **Automatisch kalibreren**. Het hartslagaccessoire wordt elke keer dat u buiten hardloopt gekalibreerd doordat hij is verbonden met uw compatibele Instinct 3 watch.

**OPMERKING:** Automatische kalibratie werkt niet voor indoor-, trail- of ultra run-activiteitsprofielen ([Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand, pagina 63](#)).

**Handmatige kalibratie:** U kunt **Kalibreren/opslaan** selecteren nadat u op de loopband hebt hardgelopen met uw connected hartslagaccessoire ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 12](#)).

## Tips voor het registreren van hardlooptempo en -afstand

- Werk uw Instinct 3 watch-software bij ([Productupdates, pagina 93](#)).
- Voltooi verschillende hardloopsessies buiten met GPS en uw connected accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie. Het is belangrijk dat uw outdoortempobereik overeenkomt met uw tempobereik op de loopband.
- Als er in uw hardloopsessie zand of diepe sneeuw voorkomt, gaat u naar de sensorinstellingen en schakelt u **Automatisch kalibreren** uit.
- Als u eerder een compatibele voetsensor hebt aangesloten met behulp van ANT+ technologie, stelt u de status van de voetsensor in op **Uit**, of verwijdert u deze uit de lijst met aangesloten sensoren.
- Voltooi een hardloopsessie op de loopband met handmatige kalibratie ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 12](#)).
- Als automatische en handmatige kalibraties niet nauwkeurig lijken, ga dan naar de sensorinstellingen en selecteer **HRM-tempo en afstand** > **Reset kalibratiegeg.**

**OPMERKING:** U kunt proberen **Automatisch kalibreren** uit te schakelen en vervolgens handmatig opnieuw te kalibreren ([De loopbandafstand kalibreren, pagina 12](#)).

## Hardlooptdynamiek

Hardlooptdynamica is realtime feedback over uw hardlooptechniek. Uw Instinct 3 watch heeft een versnellingsmeter om vijf meetwaarden voor hardlooptechniek te berekenen. Voor alle zes meetwaarden voor hardlooptechniek moet u uw Instinct 3 watch koppelen met het accessoire uit de HRM-Fit, HRM-Pro serie of een ander accessoire voor hardlooptdynamiek dat de beweging van uw romp meet. Ga voor meer informatie naar [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Metrisch	Sensortype	Beschrijving
<b>Cadans</b>	Watch of compatibel accessoire	Cadans is het aantal stappen per minuut. Het totale aantal stappen wordt weergegeven (links en rechts samen).
<b>Verticale oscillatie</b>	Watch of compatibel accessoire	Verticale oscillatie is de op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam wordt in centimeters weergegeven.
<b>Grondcontacttijd</b>	Watch of compatibel accessoire	Grondcontacttijd is de hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond. Dit wordt gemeten in milliseconden. <b>OPMERKING:</b> Grondcontacttijd en balans zijn niet beschikbaar wanneer u wandelt.
<b>Grondcontacttijd-balans</b>	Alleen compatibele accessoires	Grondcontacttijd-balans geeft de links/rechts-balans van uw grondcontacttijd weer tijdens het hardlopen. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Bijvoorbeeld 53,2 met een pijl naar links of naar rechts.
<b>Staplengte</b>	Watch of compatibel accessoire	Staplengte is de afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet. Deze lengte wordt gemeten in meters.
<b>Verticale ratio</b>	Watch of compatibel accessoire	Verticale ratio is de verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte. Deze balans wordt weergegeven als percentage. Een lagere ratio duidt meestal op een betere hardloopconditie.

### Tips voor ontbrekende hardlooptdynamiekgegevens

Bij dit onderwerp vindt u tips voor het gebruik van een compatibel accessoire voor hardlooptdynamica. Als het accessoire niet is aangesloten op uw watch, schakelt de watch automatisch over naar hardlooptdynamiek aan de pols.

- Zorg ervoor dat u beschikt over een accessoire voor hardlooptdynamiek, zoals een accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie.
- Koppel het accessoire voor hardlooptdynamiek nogmaals met uw watch volgens de instructies.
- Als u een accessoire uit de HRM-Fit of HRM-Pro serie gebruikt, koppelt u het met uw watch via ANT+ technologie, in plaats van Bluetooth technologie.
- Als de hardlooptdynamiekgegevens in nullen worden weergegeven, controleer dan of het accessoire op de juiste manier wordt gedragen.

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

**NIET VERGETEN:** Grondcontacttijd-balans wordt niet berekend met hardlooptdynamica aan de pols.

## Hardloopvermogen

Garmin hardloopvermogen wordt berekend met behulp van meetgegevens over de hardlooptdynamiek, het gewicht van de gebruiker, omgevingsgegevens en andere sensorgegevens. De vermogensmeting is een inschatting van de hoeveelheid vermogen die een hardloper op het wegdek toepast en wordt weergegeven in watt. Het gebruik van het hardloopvermogen als inspanningsmeting kan voor sommige hardlopers beter zijn dan het gebruik van tempo of hartslag. Het hardloopvermogen is mogelijk nauwkeuriger dan de hartslag voor het bepalen van het inspanningsniveau. Er kan daarbij ook rekening worden gehouden met heuvelop of heuvelaf lopen en met de wind. Bij een tempometing gebeurt dit niet. Ga voor meer informatie naar [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Het hardloopvermogen kan worden gemeten met een compatibel accessoire voor hardlooptdynamica of met de watchsensoren. U kunt de gegevensvelden voor hardloopvermogen aanpassen om uw uitgangsvermogen te bekijken en uw training aan te passen (*Gegevensvelden, pagina 97*). U kunt vermogenswaarschuwingen instellen om een melding te krijgen wanneer u een bepaalde vermogenszone bereikt (*Activiteitswaarschuwingen, pagina 29*).

Hardloopvermogenszones zijn vergelijkbaar met fietsvermogenszones. De waarden voor de zones zijn standaardwaarden op basis van geslacht, gewicht en gemiddelde vaardigheid en komen mogelijk niet overeen met uw persoonlijke vaardigheden. U kunt uw zones handmatig aanpassen op de watch of via uw Garmin Connect account (*Uw vermogenszones instellen, pagina 77*).

## Instellingen voor hardloopvermogen

Houd **MENU** ingedrukt, selecteer **Activiteiten en apps**. Selecteer een hardlooptactiviteit, de activiteitsinstellingen en selecteer **Hardloopvermogen**.

**Status:** Hiermee schakelt u het registreren van Garmin van hardloopvermogensgegevens in of uit. U kunt deze instelling gebruiken als u liever gebruik wilt maken van hardloopvermogensgegevens van derden.

**Bron:** Hiermee kunt u selecteren welk toestel u wilt gebruiken voor het registreren van hardloopvermogensgegevens. Via de optie Smartmodus wordt het accessoire voor hardlooptdynamica automatisch gedetecteerd en gebruikt, indien beschikbaar. De watch gebruikt hardloopvermogensgegevens aan de pols wanneer er geen accessoire is aangesloten.

**Houd rekening met wind:** Hiermee schakelt u het gebruik van windgegevens bij het berekenen van uw hardloopvermogen in of uit. Windgegevens zijn een combinatie van de snelheid, koers en barometergegevens van uw watch en de beschikbare windgegevens van uw smartphone.

## inReach afstandsbediening

Met de inReach afstandsbediening kunt u een inReach satellietcommunicator bedienen met behulp van uw Instinct watch. Ga naar [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) voor meer informatie over compatibele toestellen.

## De inReach afstandsbediening gebruiken

Voordat u de inReach afstandsbediening kunt gebruiken, moet u de inReach glance aan de glancelijst toevoegen (*De overzichtslijst aanpassen, pagina 40*).

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

## VIRB afstandsbediening

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

### Een VIRB actiecamera bedienen

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

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw Instinct watch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 63*).  
De VIRB glance wordt automatisch toegevoegd aan de glancelijst.
- 3 Druk op de wijzerplaat op **UP** of **DOWN** om de VIRB glance weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname te starten.  
De opnametijd wordt weergegeven op het Instinct scherm.
  - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
  - Druk op **GPS** om een video-opname te stoppen.
  - Selecteer **Maak foto** om een foto te maken.
  - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
  - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
  - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.
  - Selecteer **Instellingen** om de video- en foto-instellingen te wijzigen.

### Een VIRB actiecamera bedienen tijdens een activiteit

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

- 1 Schakel uw VIRB camera in.
- 2 Koppel uw VIRB camera met uw Instinct smartwatch (*De draadloze sensoren koppelen, pagina 63*).  
Wanneer de camera is gekoppeld, wordt er automatisch een VIRB gegevensscherm toegevoegd aan de activiteiten.
- 3 Druk tijdens een activiteit op **UP** of **DOWN** om het VIRB gegevensscherm weer te geven.
- 4 Wacht tot uw smartwatch verbinding maakt met uw camera.
- 5 Houd **MENU** ingedrukt.
- 6 Selecteer **VIRB**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Als u de camera wilt bedienen met de activiteitstimer, selecteert u **Instellingen > Opnamemodus > Timer start/stop**.  
**OPMERKING:** De video-opname start en stopt automatisch wanneer u een activiteit start of stopt.
  - Selecteer **Instellingen > Opnamemodus > Handmatig** als u de camera wilt bedienen met de menuopties.
  - Selecteer **Start opnemen** om een video-opname handmatig te starten.  
De opnametijd wordt weergegeven op het Instinct scherm.
  - Druk op **DOWN** om tijdens een video-opname een foto te maken.
  - Druk op **GPS** om een video-opname handmatig te stoppen.
  - Als u meerdere foto's wilt maken in de burst-modus, selecteert u **Neem burst**.
  - Als u de camera in de slaapstand wilt zetten, selecteert u **Slaapmodus camera**.
  - Als u de camera uit de slaapstand wilt halen, selecteert u **Actieve modus camera**.

## Xero laserlocatie-instellingen

Voordat u de laserlocatie-instellingen kunt aanpassen, moet u een compatibel Xero toestel koppelen ([De draadloze sensoren koppelen, pagina 63](#)).

Houd **MENU** ingedrukt en selecteer **Sensoren/access.** > **Laserlocaties van de XERO** > **Laserlocaties.**

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

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

## Kaart

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

- Kaartnavigatie ([Schuiven en zoomen op de kaart, pagina 67](#))
- Kaartinstellingen ([Kaartinstellingen, pagina 67](#))

## Schuiven en zoomen op de kaart

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

## Kaartinstellingen

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

Hou op de watch face **MENU** ingedrukt en selecteer **Kaart.**

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

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

**Steden:** Hiermee worden plaatsnamen op de kaart weergegeven.

**Gridlijnen:** Hiermee worden gridlijnen op de kaart weergegeven.

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

## Connectiviteitsfuncties voor smartphones

Er zijn connectiviteitsfuncties voor smartphones beschikbaar voor uw Instinct watch wanneer u die koppelt via de Garmin Connect app ([Uw smartphone koppelen, pagina 68](#)).

- App-functies van de Garmin Connect app, de Connect IQ app en meer ([Telefoon-apps en computertoepassingen, pagina 69](#))
- Glances ([Korte blik, pagina 37](#))
- Functies bedieningsmenu ([Bediening, pagina 50](#))
- Veiligheids- en trackingfuncties ([Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 78](#))
- Interacties met de smartphone, zoals meldingen ([Bluetooth meldingen inschakelen, pagina 68](#))

## Uw smartphone koppelen

Om gebruik te maken van de connected functies van uw watch, moet de watch rechtstreeks via de Garmin Connect app zijn gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth instellingen op uw smartphone.

- 1 Selecteer tijdens de eerste installatie op uw watch ✓ als u wordt gevraagd om uw smartphone te koppelen.  
**OPMERKING:** Als u het koppelingsproces eerder hebt overgeslagen, houdt u **MENU** ingedrukt en selecteert u **Koppel telefoon**.
- 2 Scan de QR-code met uw smartphone en volg de instructies op het scherm om het koppelings- en installatieproces te voltooien.

## Bluetooth meldingen inschakelen

Voordat u meldingen kunt inschakelen, moet u de watch koppelen met een compatibele telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 68](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Telefoon > Smartphone meldingen > Status > Aan**.
- 3 Selecteer **Algemeen gebruik** of **Tijdens activiteit**.
- 4 Selecteer een meldingstype.
- 5 Selecteer voorkeuren voor status, toon en trilling.
- 6 Druk op **BACK**.
- 7 Selecteer privacy- en time-outvoorkeuren.
- 8 Druk op **BACK**.
- 9 Selecteer **Handtekening** om een handtekening toe te voegen aan uw tekstberichten.

## Meldingen weergeven

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

## Een inkomende oproep ontvangen

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

- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u **Accepteer**.  
**OPMERKING:** Om met beller te praten gebruikt u uw verbonden smartphone.
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u **Weiger**.
- Als u de oproep wilt weigeren en meteen wilt antwoorden via een sms, selecteert u **Antwoord** en kiest u vervolgens een bericht uit de lijst.  
**OPMERKING:** Als u een antwoord via sms wilt verzenden, moet u via Android™ technologie zijn verbonden met een compatibele Bluetooth telefoon.

## Een sms-bericht beantwoorden

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar voor compatibele Android smartphones.

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

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

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

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

## Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw Instinct 3 watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele smartphone.

Selecteer een optie:

- Als u een iPhone® gebruikt, kunt u via de iOS® meldingsinstellingen de meldingen selecteren die u op uw smartphone en watch wilt weergeven.

**OPMERKING:** Alle meldingen die u inschakelt op uw, iPhone worden ook weergegeven op uw watch.

- Als u een Android smartphone gebruikt, selecteert u in de Garmin Connect app, **••• > Instellingen > Meldingen > App-meldingen**, en selecteert u de meldingen die u op uw watch wilt weergeven.

## Waarschuwingen over telefoonverbindingen in- en uitschakelen

U kunt instellen dat de Instinct 3 watch u waarschuwt wanneer uw gekoppelde smartphone een verbinding via Bluetooth technologie maakt of verbreekt.


**OPMERKING:** Waarschuwingen over telefoonverbindingen zijn standaard uitgeschakeld.

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

## De Bluetooth telefoon-verbinding uitschakelen

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

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

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

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

## Telefoon-apps en computertoepassingen

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

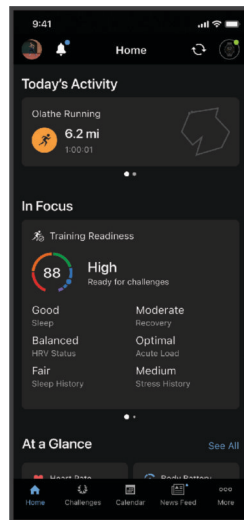
## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

**Uw activiteiten delen:** U kunt contact houden met vrienden en elkaars activiteiten volgen of koppelingen naar uw activiteiten delen.

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

### De Garmin Connect app gebruiken

Nadat u uw watch met uw telefoon hebt gekoppeld ([Uw smartphone koppelen, pagina 68](#)), kunt u de Garmin Connect app gebruiken om al uw activiteitsgegevens te uploaden naar uw Garmin Connect account.

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

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

### De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele telefoon ([Uw smartphone koppelen, pagina 68](#)).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 70](#)).

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

## Uniforme trainingsstatus

Wanneer u meer dan één Garmin toestel gebruikt met uw Garmin Connect account, kunt u kiezen welk toestel de primaire gegevensbron is voor dagelijks gebruik en voor trainingsdoeleinden.

In de Garmin Connect app selecteert u **••• > Instellingen**.

**Primair trainingstoestel:** Hiermee stelt u de belangrijkste gegevensbron in voor trainingsstatistieken, zoals uw trainingsstatus en focus op belasting.

**Primaire wearable:** Hiermee wordt de belangrijkste gegevensbron ingesteld voor dagelijkse gezondheidsgegevens, zoals stappen en slaap. Dit is de watch die u het vaakst draagt.

**TIP:** Voor de nauwkeurigste resultaten raadt Garmin u aan om regelmatig te synchroniseren met uw Garmin Connect account.

### *Activiteiten en prestatiemetingen synchroniseren*

U kunt activiteiten en prestatiemetingen van andere Garmin toestellen naar uw Instinct 3 watch synchroniseren met behulp van uw Garmin Connect account. Zo kan uw watch uw trainingen en fitnessactiviteiten nauwkeuriger weergeven. U kunt bijvoorbeeld een rit met een Edge fietscomputer vastleggen en uw activiteitgegevens en hersteltijd op uw Instinct 3 watch bekijken.

Synchroniseer uw Instinct 3 watch en andere Garmin toestellen met uw Garmin Connect account.

**TIP:** U kunt een primair trainingstoestel en een primaire wearable instellen in de Garmin Connect app (*Uniforme trainingsstatus, pagina 71*).

Recente activiteiten en prestatiemetingen vanaf uw andere Garmin toestellen worden op uw Instinct 3 watch weergegeven.

## Garmin Connect op uw computer gebruiken

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

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

## De software bijwerken via Garmin Express

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

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer.  
Als er nieuwe software beschikbaar is, stuurt Garmin Express deze naar uw toestel.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Koppel uw toestel niet los van de computer tijdens het bijwerken.

## Gegevens handmatig synchroniseren met Garmin Connect

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

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

## Connect IQ functies

U kunt Connect IQ apps, gegevensvelden, overzichten en wijzerplaten toevoegen aan uw watch via de Connect IQ winkel op uw watch of telefoon ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**Watch faces:** Pas de weergave van de klok aan.

**Toestel-apps:** Voeg interactieve functies aan uw watch toe, zoals nieuwe soorten buiten- en fitnessactiviteiten.

**Gegevensvelden:** Download nieuwe gegevensvelden die sensoren, activiteiten en historische gegevens op andere manieren presenteren. U kunt Connect IQ gegevensvelden toevoegen aan ingebouwde functies en pagina's.

## Connect IQ functies downloaden

Voordat u functies kunt downloaden via de Connect IQ app, moet u uw Instinct 3 watch koppelen met uw telefoon (*Uw smartphone koppelen, pagina 68*).

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

## Connect IQ functies downloaden via uw computer

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

## Garmin Explore™

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

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

## Garmin Messenger app

### ⚠ WAARSCHUWING

De inReach functies van de Garmin Messenger app, waaronder SOS, tracking en inReach™ weer, zijn niet beschikbaar zonder een verbonden inReach satellietcommunicatietoestel en een actief satellietabonnement. Test de app altijd buiten voordat u deze op reis gaat gebruiken.

### ⚠ VOORZICHTIG

De niet-satellietberichtenfuncties van de Garmin Messenger app alleen mogen niet worden gebruikt als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij noodgevallen.

### LET OP

De app werkt zowel via internet (via een draadloze verbinding of mobiele gegevens op uw smartphone) als via het Iridium® satellietnetwerk. Als u mobiele gegevens gebruikt, moet uw gekoppelde smartphone zijn uitgerust met een gegevensabonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Als u zich in een gebied zonder netwerkdekking bevindt, moet u een actief satellietabonnement hebben zodat uw inReach satellietcommunicatietoestel het Iridium satellietnetwerk kan gebruiken.

U kunt de app gebruiken om berichten te sturen naar andere gebruikers van de Garmin Messenger app, inclusief vrienden en familie zonder Garmin toestellen. Iedereen kan de app downloaden en verbinding maken met diens smartphone, zodat diegene via internet met andere appgebruikers kan communiceren (aanmelden is niet nodig). Appgebruikers kunnen ook groepsberichten maken met andere mobiele telefoonnummers. Nieuwe leden die aan het groepsbericht zijn toegevoegd, kunnen de app downloaden om te zien wat anderen zeggen.

Voor berichten die worden verzonden via een draadloze verbinding of mobiele gegevens op uw smartphone worden geen datakosten of extra kosten in rekening gebracht voor uw satellietabonnement. Voor ontvangen berichten kunnen kosten in rekening worden gebracht als wordt geprobeerd het bericht zowel via het Iridium satellietnetwerk als via internet af te leveren. Er gelden standaardtarieven voor sms-berichten voor uw mobiele gegevensabonnement.

U kunt de Garmin Messenger app in de app store downloaden naar uw smartphone ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## De Messenger functie gebruiken

### ⚠ VOORZICHTIG

De niet-satellietberichtenfuncties van de Garmin Messenger app alleen mogen niet worden gebruikt als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij noodgevallen.

### LET OP

Als u de Messenger functie wilt gebruiken, moet uw Instinct 3 watch via Garmin Messenger technologie zijn verbonden met de Bluetooth app op uw compatibele smartphone.

Met de Messenger functie op uw smartwatch kunt u berichten bekijken, opstellen en beantwoorden vanuit de Garmin Messenger smartphone-app.

- 1 Druk op de watch face op **UP** of **DOWN** om de **Messenger** glance weer te geven.  
**TIP:** De Messenger functie is beschikbaar als een glance, app of optie in het bedieningsmenu op uw watch.
- 2 Druk op **GPS** om de glances te starten.
- 3 Als dit de eerste keer is dat u de **Messenger** functie gebruikt, scant u de QR-code met uw smartphone en volgt u de instructies op het scherm om het koppelings- en installatieproces te voltooien.
- 4 Selecteer een optie op uw watch:
  - Als u een nieuw bericht wilt opstellen, selecteert u **Nieuw bericht**, selecteert u een ontvanger en selecteert u een vooraf gedefinieerd bericht of stelt u uw eigen bericht op.
  - Als u een gesprek wilt weergeven, drukt u op **UP** of **DOWN** en selecteert u een gesprek.
  - Als u een bericht wilt beantwoorden, selecteert u een gesprek, selecteert u **Antwoord** en vervolgens een vooraf gedefinieerd bericht of stelt u uw eigen bericht op.

## Garmin Golf™ app

Met de Garmin Golf app kunt u scorekaarten vanaf uw Instinct 3 toestel uploaden om gedetailleerde statistische gegevens en slaganalysen weer te geven. Golfers kunnen het op verschillende banen tegen elkaar opnemen met behulp van de Garmin Golf app. Meer dan 43.000 banen bevatten een klassement waaraan iedereen kan deelnemen. U kunt een toernooi maken en spelers uitnodigen om mee te doen. Met een Garmin Golf lidmaatschap kunt u green-contourgegevens bekijken op uw telefoon.

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

## Garmin Share

### LET OP

Het is uw verantwoordelijkheid om discreet te werk te gaan indien gegevens met anderen worden gedeeld. Zorg er altijd voor dat u weet met wie u uw gegevens deelt en dat u zich comfortabel voelt met de persoon.

Met de functie Garmin Share kunt u Bluetooth technologie gebruiken om uw gegevens draadloos te delen met andere compatibele Garmin toestellen. Als Garmin Share is ingeschakeld en compatibele Garmin toestellen zich binnen het bereik van elkaar bevinden, kunt u opgeslagen locaties, koersen en workouts selecteren om naar een ander toestel over te brengen via een directe, beveiligde verbinding tussen toestellen, zonder dat u een smartphone of Wi-Fi® verbinding nodig hebt.

### Gegevens delen met Garmin Share

Voordat u deze functie kunt gebruiken, moet de Bluetooth technologie zijn ingeschakeld op beide compatibele toestellen en moeten deze zich binnen 3 m (10 ft.) van elkaar bevinden. Wanneer u hierom wordt gevraagd, moet u ook toestemming geven om uw gegevens te delen met andere Garmin toestellen via Garmin Share.

Uw Instinct watch kan gegevens verzenden en ontvangen wanneer dit is verbonden met een ander compatibel Garmin toestel (*Gegevens ontvangen met Garmin Share, pagina 75*). U kunt uw gegevens ook overbrengen tussen verschillende toestellen. U kunt bijvoorbeeld een favoriete koers van uw Edge fietscomputer delen met uw compatibele Garmin watch.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Garmin Share > Deel**.
- 3 Selecteer een categorie en selecteer één item.
- 4 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Deel**.
  - Selecteer **Voeg meer toe > Deel** om meer dan één item te selecteren om te delen.
- 5 Wacht terwijl het toestel compatibele toestellen zoekt.
- 6 Selecteer een toestel.
- 7 Controleer of de zescijferige pincode op beide toestellen overeenkomt en selecteer **✓**.
- 8 Wacht tot de toestellen uw gegevens hebben overgedragen.
- 9 Selecteer **Opnieuw delen** om dezelfde items te delen met een andere gebruiker (optioneel).
- 10 Selecteer **OK**.

## Gegevens ontvangen met Garmin Share

Voordat u deze functie kunt gebruiken, moet de Bluetooth technologie zijn ingeschakeld op beide compatibele toestellen en moeten deze zich binnen 3 m (10 ft.) van elkaar bevinden. Wanneer u hierom wordt gevraagd, moet u ook toestemming geven om uw gegevens te delen met andere Garmin toestellen via Garmin Share.

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Garmin Share**.
- 3 Wacht terwijl het toestel compatibele toestellen binnen bereik vindt.
- 4 Selecteer ✓.
- 5 Controleer of de zescijferige pincode op beide toestellen overeenkomt en selecteer ✓.
- 6 Wacht tot de toestellen uw gegevens hebben overgedragen.
- 7 Selecteer **OK**.

## Gebruikersprofiel

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

### Uw gebruikersprofiel instellen

U kunt uw geslacht, geboortedatum, lengte, gewicht, pols, hartslagzone en vermogenszone bijwerken. De watch gebruikt deze informatie om nauwkeurige trainingsgegevens te berekenen.

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

### Instellingen voor geslacht

Wanneer u de watch voor het eerst instelt, moet u een geslacht kiezen. De meeste fitness- en trainingsalgoritmen zijn binair. Voor de meest nauwkeurige resultaten raadt Garmin u aan om het geslacht te selecteren waarmee u bent geboren. Nadat u de watch voor de eerste keer hebt ingesteld, kunt u de profielinstellingen in uw Garmin Connect account aanpassen.

**Profiel en privacy:** Hiermee kunt u de gegevens van uw openbare profiel aanpassen.

**Gebruikersinstellingen:** Hiermee stel u in wat uw geslacht is. Als u Niet opgegeven selecteert, gebruiken de algoritmes die binaire input vereisen, het geslacht dat u hebt opgegeven toen u de watch voor het eerst instelde.

### Uw fitnessleeftijd weergeven

Uw fitnessleeftijd geeft een indicatie van uw fitnessniveau vergeleken met een persoon van hetzelfde geslacht. Uw watch gebruikt informatie zoals uw leeftijd, BMI (Body Mass Index), hartslaggegevens in rust en een intensieve activiteitengeschiedenis om een fitnessleeftijd te verkrijgen. Als u een Index™ weegschaal hebt, gebruikt uw watch de meetwaarde voor percentage lichaamsvet in plaats van BMI om uw fitnessleeftijd te bepalen. Veranderingen in lichaamsbeweging en levensstijl kunnen van invloed zijn op uw fitnessleeftijd.

**OPMERKING:** Voor de meest nauwkeurige fitnessleeftijd dient u uw gebruikersprofiel in te vullen ([Uw gebruikersprofiel instellen, pagina 75](#)).

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Fitnessleeftijd**.

### Hartslagzones

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

## Fitnessdoelstellingen

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

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([Berekeningen van hartslagzones, pagina 77](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

## Uw hartslagzones instellen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en verm.zones > Hartslag**.
- 3 Selecteer **Maximum hartslag** en voer uw maximale hartslag in.  
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw maximumhartslag tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 77](#)).
- 4 Selecteer **LDHS** en voer uw lactaatrempelhartslag in.  
U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw lactaatrempel tijdens een activiteit automatisch op te nemen ([Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 77](#)).
- 5 Selecteer **Rust HS > Aangepast instellen**, en geef uw hartslag in rust op.  
U kunt de gemiddelde hartslag in rust op basis van uw watch gebruiken, of u kunt een aangepaste hartslag in rust instellen.
- 6 Selecteer **Zones > Op basis van**.
- 7 Selecteer een optie:
  - Selecteer **% Max. HS** om de zones als een percentage van uw maximumhartslag weer te geven en te wijzigen.
  - Selecteer **%HSR** om de zones als een percentage van uw hartslagreserve weer te geven en te wijzigen (maximale hartslag min hartslag in rust).
  - Selecteer **%LDHS** om de zones als een percentage van uw lactaatrempelhartslag weer te geven en te wijzigen.
- 8 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 9 Selecteer **Sporthartslag** en selecteer een sportprofiel om afzonderlijke hartslagzones in te stellen (optioneel).
- 10 Herhaal stap om sporthartslagzones toe te voegen (optioneel).

## Uw hartslagzones laten instellen door de watch

Met de standaardinstellingen kan de watch 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 75](#)).
- Ga vaak hardlopen met de hartslagmeter rond de borst of pols.
- Probeer een aantal van de hartslagtrainingsplannen die beschikbaar zijn in uw Garmin Connect account.
- Bekijk uw hartslagtrends en -tijden in zones via uw Garmin Connect account.

## Berekeningen van hartslagzones

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

## Uw vermogenszones instellen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en verm.zones > Vermogen**.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Op basis van**.
- 5 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.
  - Selecteer **% FTP** of **% TP** om de zones als een percentage van uw drempelvermogen weer te geven en te wijzigen.
- 6 Selecteer **FTP** of **Drempelvermogenen** voer uw waarde in.

U kunt de functie Automatische detectie gebruiken om uw drempelvermogen tijdens een activiteit automatisch op te nemen (*Prestatiemetingen automatisch detecteren, pagina 77*).
- 7 Selecteer een zone en voer een waarde in voor elke zone.
- 8 Selecteer zo nodig **Minimum** en voer een minimale vermogenswaarde in.

## Prestatiemetingen automatisch detecteren

De functie Automatische detectie is standaard ingeschakeld. De watch kan uw maximumhartslag en lactaadrempel automatisch detecteren tijdens een activiteit. Indien de watch wordt gekoppeld met een compatibele vermogensmeter, kan het uw FTP (Functional Threshold Power) tijdens een activiteit automatisch detecteren.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Gebruikersprofiel > Hartslag- en verm.zones > Automatische detectie**.
- 3 Selecteer een optie.

# Veiligheids- en trackingfuncties

## ⚠ VOORZICHTIG

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

## LET OP

Als u deze veiligheids- en trackingfuncties wilt gebruiken, moet de Instinct 3 watch verbonden zijn met de Garmin Connect app via Bluetooth technologie. Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. U kunt noodcontacten in uw Garmin Connect account invoeren.

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

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

**Ongevaldetectie:** Wanneer de Instinct 3 watch een ongeval detecteert tijdens een bepaalde outdoor-activiteit, verzendt deze een automatisch bericht, LiveTrack koppeling en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

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

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

**OPMERKING:** Deze functie is alleen beschikbaar als uw watch is gekoppeld met een compatibele Android smartphone.

## Contacten voor noodgevallen toevoegen

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

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

Uw contactpersonen voor noodgevallen ontvangen een melding wanneer u ze toevoegt als contactpersoon voor noodgevallen. Ze kunnen uw verzoek vervolgens accepteren of afwijzen. Als een contactpersoon weigert, moet u een andere contactpersoon voor noodgevallen kiezen.

## Contactpersonen toevoegen

U kunt maximaal 50 contactpersonen toevoegen aan de Garmin Connect app. E-mailadressen van contactpersonen kunnen worden gebruikt bij de LiveTrack functie. Drie van deze contactpersonen kunnen worden gebruikt als contacten voor noodgevallen (*Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 78*).

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

Nadat u contactpersonen hebt toegevoegd, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen toe te passen op uw Instinct 3 toestel (*De Garmin Connect app gebruiken, pagina 70*).

## Ongevaldetectie in- en uitschakelen

### ⚠ VOORZICHTIG

Ongevaldetectie is een extra functie die alleen beschikbaar is voor bepaalde buitenactiviteiten. Ongevaldetectie dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

### LET OP

Voordat u incidentdetectie op uw watch kunt inschakelen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 78](#)). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

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

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

Als uw Instinct 3 watch een ongeval detecteert en als uw smartphone is gekoppeld, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locatie (indien beschikbaar) naar uw contactpersonen voor noodgevallen verzenden. Op uw toestel en gekoppelde smartphone wordt een bericht weergegeven met de mededeling dat uw contacten na 15 seconden zullen worden gewaarschuwd. Als u geen hulp nodig hebt, kunt u de automatische noodoproep annuleren.

## Hulp vragen

### ⚠ VOORZICHTIG

Hulp is een aanvullende functie en dient niet te worden beschouwd als primaire methode voor het verkrijgen van hulp bij ongelukken. De Garmin Connect app neemt geen contact op met hulpdiensten namens u.

### LET OP

Voordat u om hulp kunt vragen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 78](#)). Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn. Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Houd **CTRL** ingedrukt.
- 2 Wanneer u drie trillingen voelt, laat u de knop los om de hulpfunctie te activeren.  
Het aftelscherm wordt weergegeven.  
**TIP:** U kunt **Annuleer** selecteren voordat de afteltijd is verstreken als u het bericht wilt annuleren.

# Instellingen gezondheid en welzijn

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

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

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

**Inspanningswaarschuwingen:** Hiermee wordt u gewaarschuwd wanneer perioden van stress uw Body Battery-niveau hebben uitgeput.

**Rustwaarschuwingen:** Stelt u op de hoogte nadat u een rustperiode hebt gehad en de invloed daarvan op uw Body Battery-niveau.

**Bewegingsmelding:** Hiermee schakelt u de functie Bewegingsmelding in of uit (*De bewegingswaarschuwing gebruiken, pagina 80*).

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

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

## Automatisch doel

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

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

## De bewegingswaarschuwing gebruiken

Langdurig zitten kan leiden tot ongewenste veranderingen in uw metabolisme. De bewegingswaarschuwingen sporen u aan om te blijven bewegen. Na een uur inactiviteit worden Beweeg! en de bewegingsbalk weergegeven. Vervolgens verschijnen extra segmenten in de balk na elke volgende 15 minuten inactiviteit. Het toestel laat ook een pieptoon horen of trilt als geluidssignalen zijn ingeschakeld (*Systeeminstellingen, pagina 87*).

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

## Minuten intensieve training

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

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

## Minuten intensieve training opbouwen

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

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

## Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaapuren instellen in de Garmin Connect app of in de instellingen van de watch (*De slaapstand aanpassen, pagina 88*). Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. Uw slaapcoach geeft aanbevelingen voor slaapbehoeften op basis van uw slaap- en activiteitsgeschiedenis, HRV-status en dutjes (*Korte blik, pagina 37*). Dutjes worden toegevoegd aan uw slaapstatistieken en kunnen ook van invloed zijn op uw herstel. U kunt gedetailleerde slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

**OPMERKING:** U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*Bediening, pagina 50*).

### Uw slaap automatisch bijhouden

- 1 Draag uw watch terwijl u slaapt.
- 2 Upload uw slaapgegevens naar uw Garmin Connectaccount (*De Garmin Connect app gebruiken, pagina 70*).  
U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.  
U kunt slaapgegevens, waaronder dutjes, bekijken op uw Instinct 3 watch (*Korte blik, pagina 37*).

## Navigatie

### Uw opgeslagen locaties weergeven en bewerken

**TIP:** U kunt een locatie opslaan vanuit het bedieningsmenu (*Bediening, pagina 50*).

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

### Een dubbel grid-locatie opslaan

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

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

### Een referentiepunt instellen

U kunt een referentiepunt instellen om de koers en de afstand tot een locatie of peiling weer te geven.

- 1 Selecteer een optie:
  - Houd **CTRL** ingedrukt.  
**TIP:** U kunt een referentiepunt instellen terwijl u een activiteit opneemt.
  - Druk op **GPS** op de watch face.
- 2 Selecteer **Referentiepunt**.
- 3 Wacht terwijl de watch satellieten zoekt.
- 4 Druk op **GPS** en selecteer **Voeg punt toe**.
- 5 Selecteer een locatie of peiling die u als referentiepunt voor navigatie wilt gebruiken.  
De kompaspijl en de afstand tot uw bestemming worden weergegeven.
- 6 Richt de bovenkant van de watch in de richting van de koers.  
Wanneer u van de voorliggende koers afwijkt, geeft het kompas de richting ten opzichte van de koers en de deviatie in graden weer.
- 7 Druk zo nodig op **GPS** en selecteer **Wijzig punt** om een ander referentiepunt in te stellen.

## Navigeren naar een bestemming

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

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Navigeer**.
  - Selecteer een activiteit, houd **MENU** ingedrukt, en selecteer **Navigatie**.
- 3 Selecteer een categorie.
- 4 Kies een bestemming door de vragen op het scherm te beantwoorden.
- 5 Selecteer **Ga naar**.
- 6 Druk op **GPS** om de navigatie te starten.

## Tijdens een activiteit navigeren naar uw vertrekpunt

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

- 1 Druk tijdens een activiteit op **GPS**.
- 2 Selecteer **Terug naar start** en selecteer een optie:
  - Selecteer **TracBack** om langs de afgelegde route naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.
  - Selecteer **Rechte lijn** om in een rechte lijn naar het startpunt van uw activiteit te navigeren.Uw huidige locatie, het te volgen spoor en uw bestemming worden op de kaart weergegeven.

## Navigeren met Peil en ga

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

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Navigeer > Peil en ga**.
  - Selecteer een activiteit, hou **MENU** ingedrukt en selecteer **Navigatie > Peil en ga**.
- 3 Wijs met de bovenkant van de watch naar een object en druk op **GPS**.  
Navigatie-informatie wordt weergegeven.
- 4 Druk op **GPS** om de navigatie te starten.

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

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

**TIP:** U kunt de functie voor het ingedrukt houden van de knoppen aanpassen om toegang te krijgen tot de MOB-functie (*De sneltoetsen aanpassen, pagina 88*).

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Navigeer > Laatste MOB**.
  - Selecteer een activiteit, houd **MENU** ingedrukt, en selecteer **Navigatie > Laatste MOB**.Navigatie-informatie wordt weergegeven.

## Stoppen met navigeren

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

## Koersen

### WAARSCHUWING


Met deze functie kunnen gebruikers koersen downloaden die door andere gebruikers zijn gemaakt. Garmin doet geen uitspraken over de nauwkeurigheid, betrouwbaarheid, volledigheid of actualiteit van door derden gegenereerde koersen. Elk gebruik van of vertrouwen op door derden gemaakte koersen is op eigen risico.

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

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

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

### Een koers maken en volgen op uw toestel

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

### Een koers maken op Garmin Connect


Voordat u een koers kunt maken met de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account maken ([Garmin Connect, pagina 70](#)).

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

**OPMERKING:** U kunt deze workout naar uw toestel verzenden ([Een koers naar uw toestel verzenden, pagina 83](#)).

### Een koers naar uw toestel verzenden

U kunt een koers die u met de Garmin Connect app hebt gemaakt, naar uw toestel verzenden ([Een koers maken op Garmin Connect, pagina 83](#)).

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

## Koersgegevens weergeven of bewerken

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

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

## Een waypoint projecteren

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

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

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

Het geprojecteerde waypoint wordt opgeslagen onder een standaardnaam.

## Navigatie-instellingen

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

## Schermen met navigatiegegevens aanpassen

- 1 Druk op de watch face op **GPS**.
- 2 Selecteer **Navigatie > Gegevensschermen**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Kaart > Status** om de kaart in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Kaart > Gegevensveld** om een gegevensveld met routegegevens op de kaart in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Verderop** om informatie over komende koerspunten in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Hoogteprofiel** om de hoogtegrafiek in of uit te schakelen.
  - Selecteer een scherm dat u wilt toevoegen, verwijderen of aanpassen.

## Koersinstellingen

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


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

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

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

## Navigatiewaarschuwingen instellen

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

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

## Instellingen voor energiebeheer

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

**Batterijspaarstand:** Hiermee kunt u systeeminstellingen aanpassen om de levensduur van de batterij in de horlogemodus te verlengen ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 85](#)).

**Energiemodi:** Hiermee kunt u systeeminstellingen, activiteitinstellingen en GPS-instellingen aanpassen om de levensduur van de batterij tijdens een activiteit te verlengen ([Energiemodi aanpassen, pagina 86](#)).

**Batterijpercentage:** Geeft de resterende levensduur van de batterij als percentage weer.

**Batterijchattingen:** Geeft de resterende levensduur van de batterij weer als een geschat aantal dagen of uren.

## De batterijspaarstand aanpassen

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

U kunt de batterijspaarstand inschakelen via het bedieningsmenu ([Bediening, pagina 50](#)).

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

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

- 5 Selecteer **Batterij bijna leeg** om een waarschuwing te ontvangen wanneer de batterij bijna leeg is.

## De vermogensmodus wijzigen

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

- 1 Houd tijdens de activiteit **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiemodus**.
- 3 Selecteer een optie.

De watch laat zien hoeveel uur de batterij mee zal gaan in de geselecteerde vermogensmodus.

## Energiemodi aanpassen

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

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Energiebeheer > Energiemodi**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer een energiemodus die u wilt aanpassen.
  - Selecteer **Voeg toe** om een aangepaste energiemodus te maken.
- 4 Voer zo nodig een aangepaste naam in.
- 5 Selecteer een optie om bepaalde energiemodi aan te passen.

U kunt bijvoorbeeld de GPS-instelling wijzigen of de verbinding met uw gekoppelde telefoon verbreken.

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

- 6 Selecteer indien nodig **OK** om op te slaan en de aangepaste energiemodus te gebruiken.

## Een energiemodus herstellen

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

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

# Systeminstellingen

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

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

**Tijd:** Hiermee kunt u de tijdsinstellingen wijzigen ([Tijdsinstellingen, pagina 87](#)).

**Scherminverlichting:** Hiermee kunt u scherminstellingen aanpassen ([De scherminstellingen wijzigen, pagina 88](#)).

**Satellieten:** Hiermee kunt u het standaard satellietstelsel instellen dat wordt gebruikt voor activiteiten. Indien nodig kunt u de satellietinstelling voor elke activiteit aanpassen ([Satellietinstellingen, pagina 31](#)).

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

**Slaapstand:** Hiermee kunt u uw slaaptijden en voorkeuren voor de slaapmodus instellen ([De slaapstand aanpassen, pagina 88](#)).

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

**Sneltoetsen:** Hiermee kunt u snelkoppelingen toewijzen aan knoppen ([De sneltoetsen aanpassen, pagina 88](#)).

**Automatische vergrendeling:** Hiermee kunt u de knoppen automatisch vergrendelen om te voorkomen dat de knoppen per ongeluk worden ingedrukt. Gebruik de optie Tijdens activiteit om de knoppen te vergrendelen tijdens een activiteit met tijdmeting. Gebruik de optie Algemeen gebruik om de knoppen te vergrendelen wanneer u geen activiteit met tijdmeting registreert.

**Formaat:** Hiermee kunt u algemene notatievoorkeuren instellen, zoals de meeteenheden, het tempo en de snelheid die tijdens activiteiten worden weergegeven, het begin van de week, de geografische positieweergave en datumopties ([De maateenheden wijzigen, pagina 88](#)).

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

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

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

**Herstel:** Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen, pagina 94](#)).

**Software-update:** Hiermee kunt u gedownloade software-updates installeren of automatische updates inschakelen ([Productupdates, pagina 93](#)). U kunt selecteren om een lijst met nieuwe functies weer te geven van de laatste software-update die u hebt geïnstalleerd.

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

## Tijdsinstellingen

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

**Tijdweergave:** Hiermee stelt u de 12- of 24-uursklok (militaire notatie) op uw watch in.

**Datumnotatie:** Hiermee stelt u de volgorde voor dag, maand en het jaar in voor datums.

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

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

**Waarschuwingen:** Hiermee kunt u de waarschuwingen per uur en zonsopkomst- en zonsondergangswaarschuwingen zodanig instellen dat een bepaald aantal minuten of uren vóór de feitelijke zonsopkomst of zonsondergang een waarschuwingssignaal wordt gegeven ([Tijdwaarschuwingen instellen, pagina 34](#)).

**Synchroniseer met GPS:** Hiermee kunt u de tijd handmatig synchroniseren wanneer u van tijdzone verandert, en kunt u de zomertijd instellen ([De tijd synchroniseren met GPS, pagina 33](#)).

## De scherminstellingen wijzigen

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

## De slaapstand aanpassen

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Slaapstand**.
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Plannen**, selecteer een dag en voer uw normale slaaptijden in.
  - Selecteer **Wijzerplaat** om de slaapwijzerplaat te gebruiken.
  - Selecteer **Scherfverlichting** om de scherminstellingen te configureren.
  - Selecteer **Dutjes-alarm** om een dutjesalarm in te stellen als een toon, trilsignaal of beide.
  - Selecteer **Niet storen** om de modus Niet storen in of uit te schakelen.
  - Selecteer **Batterijspaarstand** om de batterijspaarstand in of uit te schakelen ([De batterijspaarstand aanpassen, pagina 85](#)).

## De sneltoetsen aanpassen

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

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

## De maateenheden wijzigen

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

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

## Toestelgegevens weergeven

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

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

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

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

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

## Toestelinformatie

### De watch opladen

#### ⚠ WAARSCHUWING

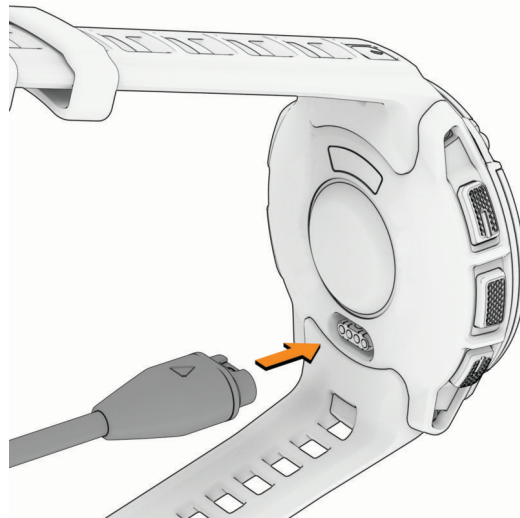
Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

#### LET OP

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan grondig te reinigen en af te drogen voordat u het toestel oplaadt of aansluit op een computer. Raadpleeg de instructies voor reiniging (*Toestelonderhoud, pagina 91*).

Uw watch wordt geleverd met een speciale oplaadkabel. Ga voor optionele accessoires en vervangingsonderdelen naar [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) of neem contact op met uw Garmin dealer.

- 1 Sluit de kabel (het ▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort van uw watch.



- 2 Sluit het andere uiteinde van de kabel aan op een USB-C® computerpoort of netadapter (Minimaal uitgangsvermogen van 15 W).  
De watch geeft het huidige batterijniveau weer.
- 3 Koppel de watch los zodra het batterijniveau op 100% staat.

### Opladen met zonne-energie

Met de functie Opladen met zonne-energie kunt u uw watch opladen terwijl u deze gebruikt.

## Tips voor opladen met zonne-energie

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

- Wanneer u de watch draagt, zorg er dan voor dat u de watch face niet bedekt met uw mouw.
- Regelmatig gebruik buitenshuis in zonnige omstandigheden kan de levensduur van de batterij verlengen.

**OPMERKING:** Het horloge beschermt de batterij tegen extreme temperaturen en beperkt of onderbreekt het opladen automatisch als de interne temperatuur de temperatuurdrempel overschrijdt of te laag is (*Specificaties, pagina 90*).

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

## Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Waterbestendigheid	10 ATM <sup>1</sup>
Bedrijfs- en opslagtemperatuurbereik	Van -20° tot 60 °C (van -4° tot 140 °F)
Temperatuurbereik bij opladen via USB	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F)
EU Draadloze frequenties en zendvermogen	Instinct 3 Solar - 45mm: 2,4 GHz @ -1,72 dBm maximaal; Instinct 3 Solar - 50mm: 2,4 GHz @ 0,83 dBm maximaal

## Informatie over de levensduur van de batterij

De werkelijke levensduur van de batterij hangt af van de op uw watch ingeschakelde functies, zoals activiteiten-tracking, polshartslagmeting, smartphonemeldingen, GPS, interne sensoren en aangesloten sensoren (*Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij, pagina 95*).

Modus	Instinct 3 Solar - 45mm Batterijduur	Instinct 3 Solar - 50mm Batterijduur
De modus Smartwatch	Maximaal 28 dagen, bij normaal gebruik Onbeperkt met zonne-energie <sup>2</sup>	Maximaal 40 dagen, bij normaal gebruik Onbeperkt met zonne-energie <sup>2</sup>
Batterijspaarstand smartwatchmodus	Maximaal 65 dagen, bij normaal gebruik Onbeperkt met zonne-energie <sup>2</sup>	Maximaal 100 dagen, bij normaal gebruik Onbeperkt met zonne-energie <sup>2</sup>
De modus Alleen GPS	Maximaal 40 uur, bij normaal gebruik Maximaal 130 uur met zonne-energie <sup>3</sup>	Maximaal 60 uur, bij normaal gebruik Tot 260 uur bij zonne-energie <sup>3</sup>
De modus Alle satelliet-systemen	Maximaal 28 uur, bij normaal gebruik Tot 50 uur bij zonne-energie <sup>3</sup>	Maximaal 40 uur, bij normaal gebruik Tot 80 uur bij zonne-energie <sup>3</sup>
De modus Alle satelliet-systemen plus multi-band	Maximaal 24 uur, bij normaal gebruik Maximaal 40 uur met zonne-energie <sup>4</sup>	Maximaal 34 uur, bij normaal gebruik Tot 60 uur met zonne-energie <sup>4</sup>
Max. batterij in GPS-modus	Maximaal 100 uur, bij normaal gebruik Onbeperkt bij zonne-energie <sup>3</sup>	Maximaal 150 uur, bij normaal gebruik Onbeperkt bij zonne-energie <sup>3</sup>
Expeditie-GPS-activiteitsmodus	Maximaal 36 dagen, bij normaal gebruik Onbeperkt met zonne-energie <sup>2</sup>	Maximaal 60 dagen, bij normaal gebruik Onbeperkt met zonne-energie <sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> Uitgaand van de hele dag dragen waaronder 3 uur per dag buiten met een lichtintensiteit van 50.000 lux

<sup>3</sup> Uitgaand van gebruik in de buitenlucht bij lichtintensiteit van 50.000 lux

<sup>4</sup> Uitgaand van gebruik in de buitenlucht bij lichtintensiteit van 50.000 lux en bij normaal gebruik met SatIQ -technologie

## Toestelonderhoud

### LET OP

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

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

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

Druk niet op de knoppen onder water.

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

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

## De watch reinigen

### ⚠ VOORZICHTIG

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

### LET OP

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

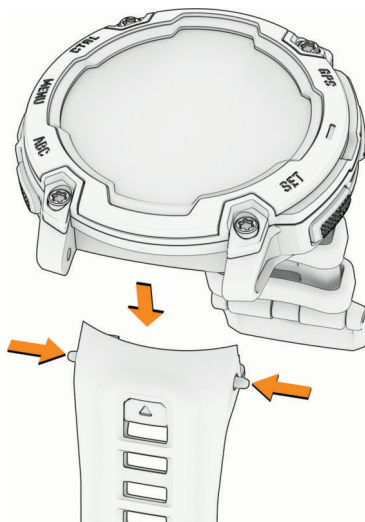
**TIP:** Ga voor meer informatie naar [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Spoel af met water of gebruik een vochtige, pluisvrije doek.
- 2 Laat de watch volledig drogen.

## De band met de veerstaafjes vervangen

U kunt de banden vervangen door nieuwe Instinct 3 watchbanden of compatibele QuickFit® banden. Ga voor meer informatie over compatibele watchbanden en maten naar de productpagina van uw Instinct 3 watch op [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

- 1 Druk de watchpin in en verwijder de band van de watch.



- 2 Selecteer een optie:

- Om de banden van uw Instinct 3 te vervangen, lijnt u de nieuwe band uit met de gaatjes op de watch, drukt u de watchpin in en duwt u de band op zijn plaats.

**OPMERKING:** Controleer of de band stevig vastzit. De watchpin moet op één lijn liggen met de gaatjes op de watch.

- Om compatibele QuickFit banden te plaatsen, plaatst u een compatibele watchpin op de watch en drukt u de nieuwe band op zijn plaats.



**OPMERKING:** Controleer of de band stevig vastzit. De vergrendeling moet over het pennetje van de watch heen sluiten.

- 3 Herhaal de stappen om de andere band te wijzigen.

# Problemen oplossen

## Productupdates

Uw toestel controleert automatisch op updates wanneer u verbonden bent met Bluetooth. U kunt handmatig controleren of er updates zijn via de systeeminstellingen (*Systeeminstellingen, pagina 87*). Installeer Garmin Express ([garmin.com/express](http://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
- Baanupdates
- Gegevens worden geüpload naar Garmin Connect
- Productregistratie

## Meer informatie

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

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

## Op mijn toestel wordt niet de juiste taal gebruikt

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

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

## Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De Instinct 3 watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

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

## Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch

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

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

## Mijn watch geeft de juiste tijd niet weer

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

- 1 Controleer of de tijd is ingesteld op automatisch ([Tijdstellingen, pagina 87](#)).
- 2 Controleer of uw computer of telefoon de juiste lokale tijd weergeven.
- 3 Selecteer een optie:
  - Synchroniseer uw watch met een computer ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 71](#)).
  - Synchroniseer uw watch met een telefoon ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 70](#)).
  - Synchroniseer uw watch met GPS ([De tijd synchroniseren met GPS, pagina 33](#)).Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

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

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

- 1 Houd het **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Sensoren/access.** > **Voeg nieuw toe.**
- 3 Selecteer een optie:
  - Selecteer **Zoek alles.**
  - Selecteer uw type sensor.U kunt de optionele gegevensvelden aanpassen ([Gegevensschermen aanpassen, pagina 26](#)).

## Uw watch opnieuw starten

- 1 Houd **CTRL** ingedrukt tot de watch is uitgeschakeld.
- 2 Houd **CTRL** ingedrukt om de watch in te schakelen.

## Alle standaardinstellingen herstellen

Voordat u alle standaardinstellingen herstelt, moet u de watch synchroniseren met de Garmin Connect app om uw activiteitgegevens te uploaden.

U kunt alle fabrieksinstellingen van de watch resetten.

- 1 Houd **MENU** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Systeem > Herstel.**
- 3 Selecteer een optie:
  - Als u alle fabrieksinstellingen van de watch wilt herstellen, inclusief de gebruikersprofielgegevens, maar de activiteitengeschiedenis en gedownloade apps en bestanden wilt opslaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen.**
  - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitengeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Gegevens verw. en inst. herstellen.****OPMERKING:** Als u een Garmin Pay portemonnee hebt ingesteld, wordt door deze optie de portemonnee van uw watch verwijderd.

## Tips voor het verlengen van de levensduur van de batterij

U kunt deze tips uitproberen om de levensduur van de batterij te verlengen.

- De vermogensmodus tijdens een activiteit wijzigen (*De vermogensmodus wijzigen, pagina 86*).
  - Schakel de batterijspaarstandfunctie in vanuit het bedieningsmenu (*Bediening, pagina 50*).
  - Verlaag de tijdsduur tot de schermtime-out (*De scherminstellingen wijzigen, pagina 88*).
  - Beperk de helderheid van het scherm (*De scherminstellingen wijzigen, pagina 88*).
  - Gebruik de UltraTrac satellietmodus voor uw activiteit (*Satellietinstellingen, pagina 31*).
  - Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies (*Bediening, pagina 50*).
  - Wanneer u uw activiteit voor een langere periode pauzeert, kunt u de **Hervat later** optie gebruiken (*Een activiteit stoppen, pagina 4*).
  - Gebruik een wijzerplaat die niet elke seconde wordt bijgewerkt.  
Gebruik bijvoorbeeld een wijzerplaat zonder secondewijzer (*De wijzerplaat aanpassen, pagina 36*).
  - Beperk de telefoonmeldingen die op de watch worden weergegeven (*Meldingen beheren, pagina 69*).
  - Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde toestellen (*Hartslaggegevens verzenden, pagina 57*).
  - Schakel de hartslagmeting aan de pols uit (*Instellingen polshartslagmeter, pagina 56*).
- OPMERKING:** De hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning en het aantal verbrande calorieën te berekenen.
- Schakel de handmatige meting van pulse oxymeterwaarden in (*Modus van de Puls Ox meter instellen, pagina 57*).

## Satellietsignalen ontvangen

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

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

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

## De ontvangst van GPS-signalen verbeteren

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

## De temperatuurmeting voor de activiteit is niet nauwkeurig

Uw lichaamstemperatuur is van invloed op de temperatuurmeting van de interne temperatuursensor. Voor de meest nauwkeurige temperatuurmeting dient u de watch van uw pols te verwijderen en ongeveer 20 tot 30 minuten te wachten.

U kunt ook een optionele externe temperatuursensor gebruiken voor een nauwkeurige meting van de omgevingstemperatuur wanneer u de watch draagt.

## Activiteiten volgen

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

### Mijn dagelijkse stappentelling wordt niet weergegeven

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

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

### Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

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

**OPMERKING:** De watch kan herhalende bewegingen, zoals afwassen, was opvouwen of in de handen klappen, interpreteren als stappen.

### De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen

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

1 Selecteer een optie:

- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Express toepassing ([Garmin Connect op uw computer gebruiken, pagina 71](#)).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app ([De Garmin Connect app gebruiken, pagina 70](#)).

2 Wacht terwijl uw gegevens worden gesynchroniseerd.

Synchronisatie kan enkele minuten duren.

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

### Het aantal opgelopen trappen lijkt niet te kloppen

Uw watch gebruikt een interne barometer om hoogteverschillen te meten als u trappen loopt. Een opgelopen trap staat gelijk aan 3 m (10 ft.).

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

# Appendix

## Gegevensvelden

**OPMERKING:** Niet alle gegevensvelden zijn beschikbaar voor alle activiteitstypen. Voor sommige gegevensvelden hebt u ANT+ of Bluetooth accessoires nodig om de gegevens weer te geven. Sommige gegevensvelden worden in meer dan één categorie op de watch weergegeven.

**TIP:** U kunt de gegevensvelden ook aanpassen via de instellingen voor de watch in de Garmin Connect app.

### Cadansvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde cadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Gemiddelde cadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige activiteit.
Cadans	Fietsen. Het aantal omwentelingen van de pedaalarm. Uw toestel moet zijn aangesloten op een cadans-accessoire om deze gegevens weer te geven.
Cadans	Hardlopen. Het aantal stappen per minuut (rechts en links).
Rondecadans	Fietsen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Rondecadans	Hardlopen. De gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Cadans laatste ronde	Fietsen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.
Cadans laatste ronde	Hardlopen. De gemiddelde cadans van de laatste voltooide ronde.

### Kompasvelden

Naam	Beschrijving
Kompaskoers	De richting waar u naartoe gaat op basis van het kompas.
GPS-koers	De richting waar u naartoe gaat op basis van GPS.
Richting	De richting waarin u zich verplaatst.

### Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige activiteit of het huidige spoor.
Interval Afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor het huidige interval.
Rondeafstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige ronde.
Laatste ronde afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de laatste voltooide oefening.
Laatste ronde afstand	De afstand die u hebt afgelegd voor de huidige oefening.

## Afstandsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde stijging	De gemiddelde verticale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Gemiddelde daling	De gemiddelde verticale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Hoogte	De hoogte van uw huidige locatie boven of onder zeeniveau.
Glijhoek	De hoek van de horizontale afgelegde afstand in verhouding tot de wijziging in verticale afstand.
GPS-hoogte	De hoogte van uw huidige locatie op basis van GPS.
Gradiënt	De berekening van de stijging over de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 ft (3 m.) stijgt na elke 200 ft (60 m.) die u aflegt, dan is de helling ofwel het stijgingspercentage 5%.
Stijging ronde	De verticale afstand van de stijging van de huidige ronde.
Daling ronde	De verticale afstand van de daling voor de huidige ronde.
Stijging laatste ronde	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide ronde.
Daling laatste ronde	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening stijging	De verticale afstand van de stijging van de laatste voltooide oefening.
Laatste oefening daling	De verticale afstand van de daling van de laatste voltooide oefening.
Max. stijging	De maximale stijgsnelheid in voet per minuut of meter per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Max. daling	De maximale daalsnelheid in meter per minuut of voeten per minuut sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Max. hoogte	Het hoogst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Min. hoogte	Het laagst bereikte punt sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Oefening stijging	De verticale afstand van de stijging van de huidige oefening.
Oefening daling	De verticale afstand van de daling van de huidige oefening.
Totale stijging	De totale afstand van de stijging sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Totale daling	De totale afstand van de daling sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.
Meter voor totale stijging/daling	De totale stijgingen en dalingen tijdens de activiteit of sinds deze waarde voor het laatst is hersteld.

## Verdiepingsvelden

Naam	Beschrijving
Trappen omhoog	Het totale aantal trappen dat u die dag hebt geklommen.
Verdiepingen omlaag	Het totale aantal trappen dat u die dag bent afgegaan.
Verdiepingen per minuut	Het aantal trappen dat u per minuut hebt geklommen.

## Hartslagvelden

Naam	Beschrijving
%HSR	Het percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).
Training effect aerob	De impact van de huidige activiteit op uw aerobe conditie.
Training effect anaerob	De impact van de huidige activiteit op uw anaerobe conditie.
Gemiddelde %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige activiteit.
Gemiddelde hartslag	De gemiddelde hartslag voor de huidige activiteit.
Gemiddelde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige activiteit.
Hartslag	Uw aantal hartslagen per minuut. Voor deze fysiologische metingen moet uw toestel beschikken over hartslagmeting aan de pols of zijn verbonden met een compatibele hartslagmeter.
HS %Max.	Het percentage van maximale hartslag.
HS-zone	Uw huidige hartslagbereik (1 tot 5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel en de maximale hartslag (220 min uw leeftijd).
Interval gem. %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval gem. %maximum	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval gem. hartslag	De gemiddelde hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor het huidige zweminterval.
Interval gem. %maximum	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Interval maximum HS	De maximale hartslag voor het huidige zweminterval.
Ronde %HSR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige ronde.
Ronde HS	De gemiddelde hartslag voor de huidige ronde.
Ronde HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige ronde.
%HSR laatste ronde	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste voltooide ronde.
HS laatste ronde	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide ronde.
HS %Max. laatste ronde	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefen %HRR	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de laatste oefening.
Ltste oefening hartslag	De gemiddelde hartslag voor de laatste voltooide oefening.
Ltste oefening HS %Max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de laatste oefening.

Naam	Beschrijving
Oefening % hartslagreserve	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) voor de huidige oefening.
Maximum hartslag	De gemiddelde hartslag in de huidige oefening.
Oefening hartslag %max.	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag voor de huidige oefening.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke hartslagzone.

#### Baanvelden

Naam	Beschrijving
Intervalbanen	Het aantal volledige banen dat tijdens het huidige interval is afgelegd.
Banen	Het aantal volledige banen dat gedurende de huidige activiteit is afgelegd.

#### Navigatievelden

Naam	Beschrijving
Peiling	De richting vanaf uw huidige locatie naar een bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Koers	De richting van uw beginlocatie naar een bestemming. De koers kan worden weergegeven als een geplande of ingestelde route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Bestemmingslocatie	De positie van uw eindbestemming.
Bestemmingswaypoint	Het laatste punt op de route naar de bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Nog te gaan	De resterende afstand tot de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Afstand tot volgende	De resterende afstand tot het volgende waypoint op uw route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Geschatte totale afstand	De geschatte afstand vanaf de start naar de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETA	Het geschatte tijdstip waarop u de eindbestemming zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van de bestemming). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETA bij volgende	Het geschatte tijdstip waarop u het volgende waypoint op de route zult bereiken (aangepast aan de lokale tijd van het waypoint). Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
ETE	De tijd die u naar verwachting nodig hebt om de eindbestemming te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Glijhoek tot bestemming	De glijhoek die nodig is om van uw huidige positie af te dalen naar de hoogte van uw bestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Lengte/Breedte	De huidige positie in lengte- en breedtegraad ongeacht de geselecteerde instelling voor de positieweergave.

Naam	Beschrijving
Locatie	De huidige positie met de geselecteerde instelling voor de positieweergave.
Volgend waypoint	Het volgende punt op de route. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Uit koers	De afstand naar links of rechts die u van uw oorspronkelijke koers bent afgeweken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Tijd tot volgende	De tijd die u naar verwachting nodig hebt om het volgende waypoint op de route te bereiken. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
VMG	De snelheid waarmee u een bestemming langs uw route nadert. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Vert. afstand tot best.	De afstand die u stijgt tussen uw huidige positie en de eindbestemming. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.
Verticale snelheid tot doel	De stijg- of daalsnelheid naar een vooraf bepaalde hoogte. Deze gegevens worden alleen weergegeven tijdens het navigeren.

#### Overige velden

Naam	Beschrijving
Actieve calorieën	De calorieën die tijdens de activiteit zijn verbrand.
Plaatselijke luchtdruk	De niet-gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Barometergrafiek	Een grafiek van de barometerdruk in de loop van de tijd.
Barometerdruk	De huidige gekalibreerde omgevingsluchtdruk.
Batterijuren	Het aantal resterende uren voordat de batterij leeg is.
Batterijniveau	Het batterijniveau van de watch.
Actieve calorieën	De calorieën die in de loop van de dag zijn verbrand.
GPS	De sterkte van het signaal van de GPS-satelliet.
Ronden	Het aantal ronden dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Last	De trainingsbelasting voor de huidige activiteit. De trainingsbelasting is het overtollig zuurstofverbruik na inspanning (EPOC), dat aangeeft hoe inspannend uw workout was.
Bewegingen	Het aantal oefeningen dat is voltooid voor de huidige activiteit.
Prestatieomstandigheden	De score voor de prestatieconditie is een real-time meting van uw prestatievermogen.
Herhalingen	Het aantal herhalingen in een workoutset tijdens een krachttraining.
Ademhalingsritme	Uw ademhalingsritme in ademhalingen per minuut (brpm).
Set timer	De hoeveelheid tijd die in de huidige workoutset wordt doorgebracht tijdens een krachttraining.
Stappen	Het aantal gezette stappen tijdens de huidige activiteit.
Stress	Uw huidige stressniveau.

Naam	Beschrijving
Zon op	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zon onder	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Tijd	De tijd van de dag, op basis van uw huidige locatie en tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

#### Tempovelden

Naam	Beschrijving
Tempo 500 meter	Het huidige roeitempo per 500 meter.
Gem. temp. 500m	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige activiteit.
Gemiddeld tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige activiteit.
Voor helling gec tempo	Het gemiddelde tempo aangepast door de steilheid van het terrein.
Intervaltempo	Het gemiddelde tempo van het huidige interval.
Tempo 500 meter ronde	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de huidige ronde.
Rondetempo	Het gemiddelde tempo van de huidige ronde.
Tem. 500m l. ron.	Het gemiddelde roeitempo per 500 meter voor de laatste ronde.
Laatste rondetempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide ronde.
Tempo laatste baan	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide volledige baan.
Laatste oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de laatste voltooide oefening.
Oefening tempo	Het gemiddelde tempo van de huidige oefening.
Tempo	Het huidige tempo.

#### PacePro velden

Naam	Beschrijving
Volgende split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de volgende tussentijd.
Volgend split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de volgende tussentijd.
Totaal voor/achter	Hardlopen. De totale tijd voor of achter het doeltempo.
PacePro meter	Hardlopen. Uw huidige tussentijdse tempo en uw tussentijds doeltempo.
Split afstand	Hardlopen. De totale afstand voor de huidige tussentijd.
Resterende split afstand	Hardlopen. De resterende afstand voor de huidige tussentijd.
Split tempo	Hardlopen. Het tempo voor de huidige tussentijd.
Split doeltempo	Hardlopen. Het doeltempo voor de huidige tussentijd.

## Vermogensvelden

Naam	Beschrijving
% FTP	Het huidige uitgangsvermogen als percentage van het functionele drempelvermogen.
Gem. balans 3 seconden	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Gem. vermogen 3 sec.	Het voortschrijdend gemiddelde (3 seconden) van het uitgangsvermogen.
Gem. balans 10 s.	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Gem. vermogen 10 sec.	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.
Gem. balans 30 s.	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Gem. vermogen 30 sec.	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.
Gemiddelde balans	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige activiteit.
Gemiddelde VF links	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddeld vermogen	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde VF rechts	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PVF links	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PMO	De gemiddelde pedaalmidden-offset voor de huidige activiteit.
Gemiddelde PVF rechts	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige activiteit.
Balans	De huidige vermogensbalans links/rechts.
Intensity Factor	De Intensity Factor™ voor de huidige activiteit.
Rondebalans	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige ronde.
Ronde PVF links	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
Ronde VF links	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het linkerbeen voor de huidige ronde.
Normalized Power ronde	Het gemiddelde Normalized Power™ van de huidige ronde.
Ronde PMO	De gemiddelde pedaalmidden-offset voor de huidige ronde.
Vermogen ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Ronde PVF rechts	De gemiddelde piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
Ronde VF rechts	De gemiddelde vermogensfasehoek voor het rechterbeen voor de huidige ronde.
NP laatste ronde	Het gemiddelde Normalized Power van de laatste voltooide ronde.
Vermogen laatste ronde	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.

Naam	Beschrijving
PVF links	De huidige piekvermogensfasehoek voor het linkerbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.
VF links	De huidige vermogensfasehoek voor het linkerbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
Max. vrm. l. ron.	Het hoogste uitgangsvermogen voor de laatste voltooide ronde.
Maximum vermogen ronde	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige ronde.
Maximum vermogen	Het hoogste uitgangsvermogen voor de huidige activiteit.
NP	De Normalized Power voor de huidige activiteit.
Pedaalsouplesse	De meting van de krachtverdeling op de pedalen bij iedere pedaalslag door een gebruiker.
PMO	Pedaalmidden-offset. Pedaalmidden-offset is de locatie op het pedaaloppervlak waarop kracht wordt uitgeoefend.
Vermogen	Het huidige uitgangsvermogen in watt.
Vermogen per gewicht	Het huidige vermogen gemeten in watt per kilogram.
Vermogenszone	Het huidige uitgangsvermogensbereik, gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
PVF rechts	De huidige piekvermogensfasehoek voor het rechterbeen. Piekvermogensfase is het hoekgebied waarover de fietser het piekgedeelte van de aandrijfkracht uitoefent.
VF rechts	De huidige vermogensfasehoek voor het rechterbeen. Vermogensfase is het pedaalslaggebied waar positief vermogen wordt geproduceerd.
Tijd in zone	De tijd verstreken in elke vermogenszone.
Tijd zittend	De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
Tijd zittend ronde	De tijd dat u zittend op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
Tijd staand	De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige activiteit.
Tijd staand ronde	De tijd dat u staand op de pedalen hebt getrapt voor de huidige ronde.
TSS	De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.
Effectief draaimoment	Meting van de pedaalslagen-efficiëntie van een gebruiker.
Arbeid	De totale verrichte inspanningen (uitgangsvermogen) in kilojoules.

### Rustvelden

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

## Hardlooptdynamiek

Naam	Beschrijving
Gemiddelde GCT balans	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige sessie.
Gemiddeld grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige activiteit.
Gemiddelde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige sessie.
Gem. verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige activiteit.
Gemiddelde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige sessie.
Balans grondcontacttijd	De links/rechts-balans van uw grondcontacttijd tijdens het hardlopen.
Grondcontacttijd	De hoeveelheid tijd voor iedere stap tijdens het hardlopen waarbij er contact is met de grond, gemeten in milliseconden. Grondcontacttijd wordt niet berekend als u wandelt.
Balans ronde grondcontacttijd	De gemiddelde grondcontacttijd-balans voor de huidige ronde.
Ronde grondcontacttijd	Gemiddelde grondcontacttijd voor de huidige ronde.
Ronde staplengte	De gemiddelde staplengte voor de huidige ronde.
Ronde verticale oscillatie	De gemiddelde verticale oscillatie voor de huidige ronde.
Ronde verticale ratio	De gemiddelde verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte voor de huidige ronde.
Staplengte	De afstand tussen de plekken waar u uw ene voet en uw andere voet neerzet, gemeten in meters.
Verticale oscillatie	De op-en-neerbeweging tijdens het hardlopen. De verticale beweging van uw bovenlichaam, gemeten in centimeters voor iedere stap.
Verticale ratio	De verhouding tussen verticale oscillatie en staplengte.

## Snelheidsvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde bewogen snelheid	De gemiddelde snelheid wanneer u zich verplaatst voor de huidige activiteit.
Gemiddelde snelheid totaal	De totale gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit, op basis van de snelheid wanneer u zich verplaatst en stilstand.
Gemiddelde snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit.
Gem. nautische grondsnelh	De gemiddelde snelheid waarmee u zich tijdens de huidige activiteit voortbeweegt in knopen, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Grondsnelh rnd	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige ronde.
Grondsnelheid laatste ronde	De gemiddelde snelheid tijdens de laatst voltooide ronde, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Laatste rondesnelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide ronde.
Ltste oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de laatste voltooide oefening.
Max. grondsnelh	De maximale snelheid tijdens de huidige activiteit, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Maximumsnelheid	De hoogste snelheid voor de huidige activiteit.
Oefening snelheid	De gemiddelde snelheid voor de huidige oefening.
Snelheid	De huidige snelheid waarmee u zich verplaatst.
SOG	De werkelijke snelheid waarmee u reist, ongeacht de gevolgde koers en tijdelijke koersvariaties.
Verticale snelheid	De stijg- of daalsnelheid over tijd.

## Slagvelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige activiteit.
Gemiddelde slagen/baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige activiteit.
Afstand per slag	Roeisporten. De afstand die u per slag hebt afgelegd.
Interval slagsnelheid	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens het huidige interval.
Interval slag/baan	Het gemiddelde aantal slagen per baan van het zwembad gedurende de huidige interval.
Interval slagtype	Het huidige slagtype voor het interval.
Ronde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de huidige ronde.
Ronde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.
Ronde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de huidige ronde.
Ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
Ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige ronde.
Laatste ronde afstand per slag	Zwemmen. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde afstand per slag	Roeisporten. De gemiddelde afstand die u per slag hebt afgelegd tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagsnelheid	Zwemmen. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagsnelheid	Roeisporten. Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Laatste ronde slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de laatst voltooide ronde.
Slagsnelheid laatste baan	Het gemiddelde aantal slagen per minuut (spm) tijdens de laatste voltooide baan.
Slagen laatste baan	Het totale aantal slagen voor de laatste voltooide baan.
Slagtype laatste baan	Het slagtype dat is gebruikt tijdens de laatste voltooide baan.

Naam	Beschrijving
Slagsnelh.	Zwemmen. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagsnelheid	Roeisporten. Het aantal slagen per minuut (spm).
Slagen	Zwemmen. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.
Slagen	Roeisporten. Het totale aantal slagen voor de huidige activiteit.

#### SWOLF-velden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde Swolf	De gemiddelde swolf-score voor de huidige activiteit. De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan ( <a href="#">Zwemtermen, pagina 14</a> ). Bij zwemmen in open water wordt de swolf-score berekend over 25 meter.
Interval Swolf	De gemiddelde swolf-score voor het huidige interval.
Ronde Swolf	De swolf-score voor de huidige ronde.
Laatste ronde Swolf	De swolf-score voor de laatst voltooide ronde.
Swolf laatste baan	De swolf-score voor de laatste voltooide baan.

#### Temperatuurvelden

Naam	Beschrijving
Max. 24 uur	De maximumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
Min. 24 uur	De minimumtemperatuur gemeten in de afgelopen 24 uur met een compatibele temperatuursensor.
Temperatuur	De omgevingstemperatuur tijdens de activiteit. Uw lichaamstemperatuur beïnvloedt de temperatuursensor. U kunt een tempe sensor koppelen met uw toestel voor een consistente bron van nauwkeurige temperatuurgegevens.

## Timervelden

Naam	Beschrijving
Gemiddelde rondetijd	De gemiddelde rondetijd voor de huidige activiteit.
Verstreken tijd	De totale verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld de timer voor een activiteit start en 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.
Intervaltijd	De stopwatchtijd voor het huidige interval.
Rondetijd	De stopwatchtijd voor de huidige ronde.
Laatste rondetijd	De stopwatchtijd voor de laatste voltooide ronde.
Laatste oefening tijd	De stopwatchtijd van de laatste voltooide oefening.
Tijd om te bewegen	De stopwatchtijd voor de huidige oefening.
Tijd bewogen	De totale tijd die u hebt bewogen voor de huidige activiteit.
Multisporttijd	De totale tijd voor alle sporten tijdens een multisportactiviteit, inclusief overgangen.
Totaal voor/achter	Hardlopen. De totale tijd voor of achter het doeltempo.
Tijd gestopt	De totale tijd die u hebt stilgestaan voor de huidige activiteit.
Zwemtijd	De zwemtijd voor de huidige activiteit, exclusief de rusttijd.
Timer	De huidige tijd van de afteltimer.

## Workout-velden






Naam	Beschrijving
Herhalingen	Het resterende aantal herhalingen tijdens een workout.
Stapafstand	De resterende tijd of afstand voor de workoutstap.
Staptempo	Het huidige tempo tijdens de workoutstap.
Stapsnelheid	De huidige snelheid tijdens de workoutstap.
Staptijd	De verstreken tijd voor de workoutstap.

## Kleurenbalken en hardlooptdynamiekgegevens

In de Garmin Connect activiteit worden de hardlooptdynamiekgegevens weergegeven in gekleurde grafieken. De gekleurde zones zijn gebaseerd op percentielen en zetten uw hardlooptdynamiekgegevens af tegen de gegevens van andere hardlopers.

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






Ga naar [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics) voor meer informatie over hardlooptdynamica. Voor aanvullende inzichten en interpretaties van hardlooptdynamiekgegevens kunt u toonaangevende hardlooppublishies en -websites raadplegen.

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

## Gegevens over grondcontacttijd-balans

**OPMERKING:** In de Garmin Connect activiteit worden de hardlooptdynamiekgegevens weergegeven in gekleurde grafieken.

De grondcontacttijd-balans meet uw hardloopsymmetrie en wordt vermeld als een percentage van uw totale grondcontacttijd. 51,3% met een naar links wijzende pijl geeft bijvoorbeeld aan dat de linkervoet van hardloper langer contact heeft met de grond. Als beide aantallen op uw gegevensscherm worden weergegeven, bijvoorbeeld 48–52, verwijst 48% naar uw linkervoet en 52% naar uw rechervoet.

Kleurzone	 Rood	 Oranje	 Groen	 Oranje	 Rood
Symmetrie	Slecht	Redelijk	Goed	Redelijk	Slecht
Percentage van andere hardlopers	5%	25%	40%	25%	5%
Grondcontacttijd-balans	>52,2% L	50,8-52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8-52,2% R	>52,2% R






Tijdens het ontwikkelen en testen van de hardlooptdynamiek vond het Garmin team bij bepaalde hardlopers een verband tussen blessures en een hogere onbalans. Voor de meeste hardlopers wijkt de grondcontacttijd-balans verder af van 50–50 wanneer ze heuvel op of heuvel af lopen. De meeste hardlooptrainers zijn het erover eens dat symmetrie bij het hardlopen gewenst is. De beste hardlopers hebben vaak een snelle en evenwichtige stap.

U kunt de gauge of het gegevensveld bekijken tijdens het hardlopen of na afloop het overzicht in uw Garmin Connect account bekijken. Net als de andere hardlooptdynamiekgegevens is de grondcontacttijd-balans een kwantitatieve meetwaarde die u meer informatie verschaft over uw hardloopconditie.

## Verticale oscillatie en verticale ratio gegevens

**OPMERKING:** In de Garmin Connect activiteit worden de hardloopynamicagegevens weergegeven in gekleurde grafieken.

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

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

## Standaardwaarden VO2 Max.

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

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

Gegevens afgedrukt met toestemming van The Cooper Institute. Ga voor meer informatie naar [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP-waarden

Deze tabellen bevatten classificaties voor geschat functioneel drempelvermogen (FTP) op basis van geslacht.

Mannen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	5,05 en meer
Uitstekend	Tussen 3,93 en 5,04
Goed	Tussen 2,79 en 3,92
Redelijk	Tussen 2,23 en 2,78
Ongetraind	Minder dan 2,23

Vrouwen	Watt per kilogram (W/kg)
Voortreffelijk	4,30 en meer
Uitstekend	Tussen 3,33 en 4,29
Goed	Tussen 2,36 en 3,32
Redelijk	Tussen 1,90 en 2,35
Ongetraind	Minder dan 1,90

FTP-waarden zijn gebaseerd op onderzoek verricht door Hunter Allen en Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Wielmaat en omvang

Uw snelheidsensor detecteert automatisch uw wielmaat. Indien nodig, kunt u handmatig uw wielmaat invoeren in de instellingen van de snelheidsensor.

De wielmaat wordt aan weerszijden van de band aangegeven. U kunt de omtrek van uw wiel meten of een van de rekenmachines op internet gebruiken.

## Symbooldefinities

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



WEEE-symbool voor weggooien en recycling. Het WEEE-symbool is toegevoegd op het product in overeenstemming met de EU-richtlijn 2012/19/EU betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA). Hiermee wordt het onjuist afdanken van dit product ontmoedigd en het hergebruiken en recyclen bevorderd.



