

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Gebruikershandleiding

© 2022 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

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

Android™ is een handelsmerk van Google Inc. Apple® en iPhone® zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. The Cooper Institute®, en alle gerelateerde handelsmerken, zijn het eigendom van The Cooper Institute. iOS® is een geregistreerd handelsmerk van Cisco Systems, Inc. dat onder licentie door Apple Inc. wordt gebruikt. Qi® is een geregistreerd handelsmerk van het Wireless Power Consortium. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

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

M/N: A04224

Inhoudsopgave

Inleiding	1	Een krachttraining vastleggen.....	14
De watch instellen.....	1	Tips voor het vastleggen van	
Watchmodi.....	2	krachttrainingsactiviteiten.....	14
De watch gebruiken.....	3	Een zwemactiviteit opnemen.....	15
Menuopties.....	3	Een Toe-to-Toe uitdaging starten.....	15
De watch dragen.....	4		
Widgets	5	Hartslagmeetfuncties	15
Automatisch doel.....	6	Pulse Ox meter.....	16
Bewegingsbalk.....	6	Pulse Ox metingen verkrijgen.....	16
De bewegingsmelding		Slaap bijhouden van Pulse Ox meter	
uitschakelen.....	6	inschakelen.....	16
Minuten intensieve training.....	7	Over VO2 max. indicaties.....	16
Minuten intensieve training		Geschat VO2 max. weergeven.....	17
opbouwen.....	7	Uw fitnessleeftijd weergeven.....	17
Body Battery.....	7	Hartslaggegevens verzenden naar	
De Body Battery widget bekijken.....	7	Garmin devices.....	17
Hartslagvariaties en stressniveau.....	7	Abnormale-hartslagwaarschuwingen	
De stressniveauwidget weergeven.....	7	instellen.....	18
Een relaxtimer instellen.....	8		
De widget voor tracking van hydratatie		Garmin Pay	18
gebruiken.....	8	Uw Garmin Pay portemonnee	
Nauwkeurigheid van geschatte		instellen.....	18
verbrande calorieën verbeteren.....	8	Een kaart toevoegen aan uw Garmin Pay	
De hartslagwidget gebruiken.....	8	portemonnee.....	18
Slaap bijhouden.....	8	Een aankoop betalen via uw horloge...	19
Tracking van menstruatiecyclus.....	9	Uw Garmin Pay kaarten beheren.....	19
Bijhouden van uw		Uw Garmin Pay pincode wijzigen.....	20
menstruatiecyclus.....	9		
Zwangerschap volgen.....	9	Klokken	20
Uw zwangerschapsgegevens		De afteltimer instellen.....	20
registreren.....	9	De stopwatch gebruiken.....	20
Muziek afspelen.....	10	De wekker inschakelen.....	20
Meldingen weergeven.....	10		
Een sms-bericht beantwoorden.....	10	Veiligheids- en trackingfuncties	21
		Contacten voor noodgevallen	
Bedieningselementen	11	toevoegen.....	21
Het bedieningsmenu aanpassen.....	12	Contactpersonen toevoegen.....	21
		Ongevaldetectie.....	21
Training	12	Ongevaldetectie in- en	
Een activiteit met tijdmeting		uitschakelen.....	22
registreren.....	12	Hulp vragen.....	22
De loopbandafstand kalibreren.....	13		
Een activiteit registreren met verbonden		Bluetooth connected functies	23
GPS.....	13	Meldingen beheren.....	23
		Een zoekgeraakte telefoon	
		terugvinden.....	23
		Een inkomende oproep ontvangen.....	23

De modus Niet storen gebruiken.....	24	De horlogewijzers uitlijnen.....	33
Garmin Connect.....	24	Het scherm van mijn watch is buiten slecht leesbaar.....	33
Garmin Move IQ™.....	24	Mijn watch kan niet draadloos worden opgeladen.....	34
Verbonden GPS.....	25	Activiteiten volgen.....	34
Slaap bijhouden.....	25	Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn.....	34
Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app.....	25	De stappentellingen op mijn watch en mijn Garmin Connect account komen niet overeen.....	34
Uw gegevens met uw computer synchroniseren.....	25	Mijn stressniveau wordt niet weergegeven.....	34
Garmin Express instellen.....	25	Mijn minuten intensieve training knipperen.....	34
Uw watch personaliseren.....	26	Tips voor onregelmatige hartslaggegevens.....	35
Instellingen van watch.....	26	Tips voor betere Body Battery gegevens.....	35
Scherminstellingen.....	26	Tips voor grillige pulse oxymeter- gegevens.....	35
Bluetooth instellingen.....	27	Levensduur van de batterij maximaliseren.....	35
Hartslag- en stressinstellingen.....	27	Alle standaardinstellingen herstellen..	36
Activiteitinstellingen.....	27	De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	36
Systeeminstellingen.....	27	De software bijwerken via Garmin Express.....	36
Tijdstellingen.....	28	Productupdates.....	36
Garmin Connect instellingen.....	28	Meer informatie.....	36
Smartphone-instellingen.....	28	Toestelreparaties.....	37
De watch face aanpassen.....	28	Appendix.....	37
Activiteitopties aanpassen.....	28	Fitnessdoelstellingen.....	37
Ronden markeren.....	29	Hartslagzones.....	37
Gegevensvelden aanpassen.....	29	Berekeningen van hartslagzones.....	37
Instellingen voor activiteiten volgen.....	29	Standaardwaarden VO2 Max.....	38
Gebruikersprofiel.....	30		
Toestelinformatie.....	30		
De watch opladen.....	30		
Tips voor het opladen van uw watch.....	31		
Toestelonderhoud.....	31		
De banden vervangen.....	31		
Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven.....	32		
Specificaties.....	32		
Problemen oplossen.....	32		
Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?.....	32		
Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch.....	32		
Mijn watch geeft de juiste tijd niet weer.....	33		

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

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

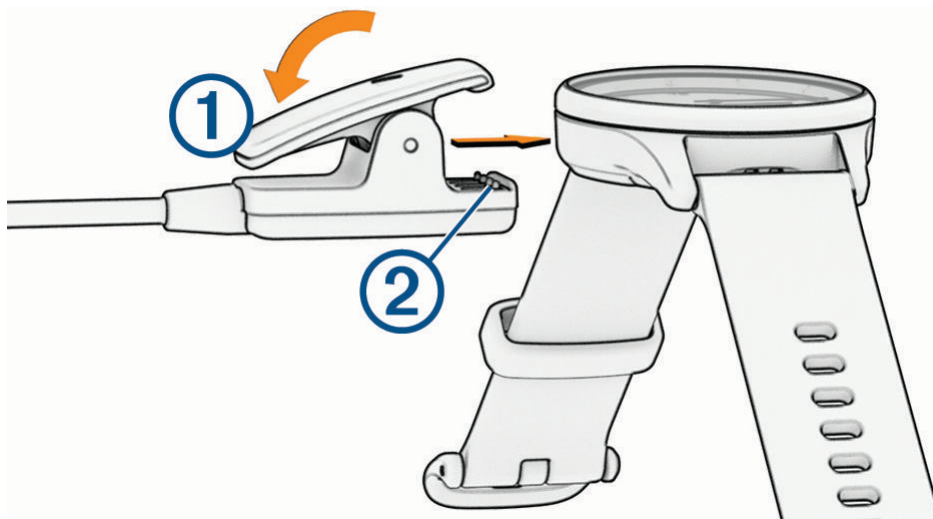
Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

De watch instellen

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

Om gebruik te maken van de connected functies van de vívomove Trend watch, moet deze rechtstreeks via de Garmin Connect™ app worden gekoppeld, in plaats van via de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.



- 1 Installeer de Garmin Connect app via de App Store op uw smartphone.
- 2 Knijp in de laadclip ①.



- 3 Breng de clip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van het toestel ②.

- 4 Sluit de USB-kabel op een voedingsbron aan om de watch in te schakelen (*De watch opladen, pagina 30*). Hello! wordt weergegeven zodra de watch is ingeschakeld.



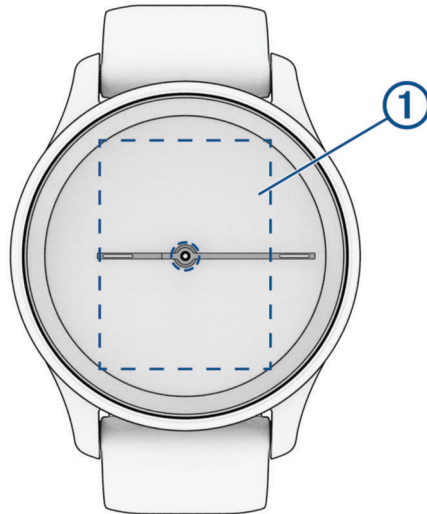
- 5 Selecteer een optie om uw smartwatch toe te voegen aan uw Garmin Connect account:
- Als dit het eerste toestel is dat u koppelt met de Garmin Connect app, volgt u de instructies op het scherm.
 - Als u al een ander toestel vanuit de Garmin Connect app, via het  of menu , selecteert u **Garmin toestellen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

Als de watch is gekoppeld, wordt een bericht weergegeven en synchroniseert uw watch automatisch met uw smartphone.

Watchmodi

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

De watch gebruiken



Dubbeltikken: Tik twee keer op het aanraakscherm ① om de watch uit de slaapstand te halen.

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

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

Vegen: Als het scherm is ingeschakeld, veegt u op het aanraakscherm om door widgets en menuopties te bladeren.

Veeg naar rechts om terug te keren naar het vorige scherm.

Veeg naar links om het bedieningsmenu weer te geven.

Vasthouden: Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu te openen.

Tikken: Tik op het aanraakscherm om een selectie te maken.

Menuopties

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

	Geeft de activiteitopties met tijdmeting weer.
	Geeft de hartslagmeetfuncties weer.
	Geeft de afteltimer, stopwatch en alarmopties weer.
	Hiermee geeft u de watchinstellingen weer.

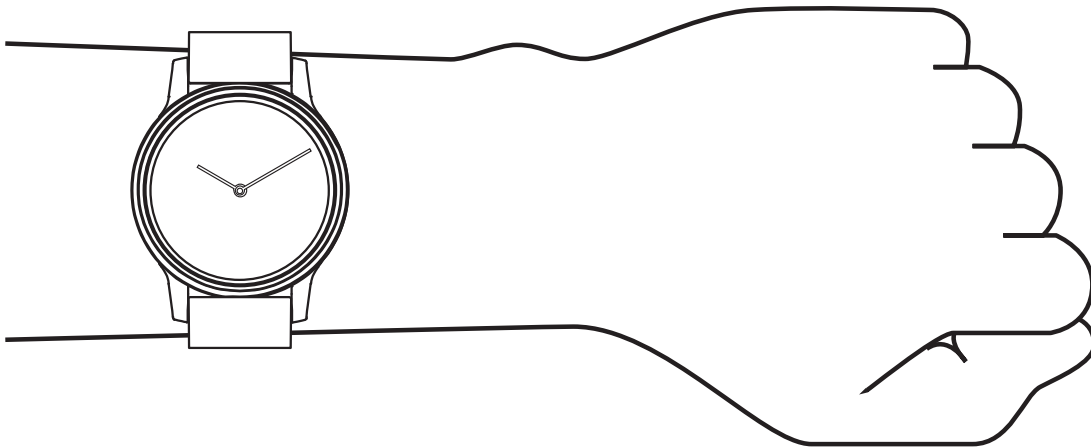
De watch dragen

⚠ 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.

- 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 [Problemen oplossen, pagina 32](#) voor meer informatie over de hartslag aan de pols.
- Zie [Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 35](#) voor meer informatie over de Pulse Ox metersensor.
- Ga naar garmin.com/ataccuracy voor meer informatie over nauwkeurigheid.
- Ga voor meer informatie over onderhoud en ondersteuning voor uw watch naar www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

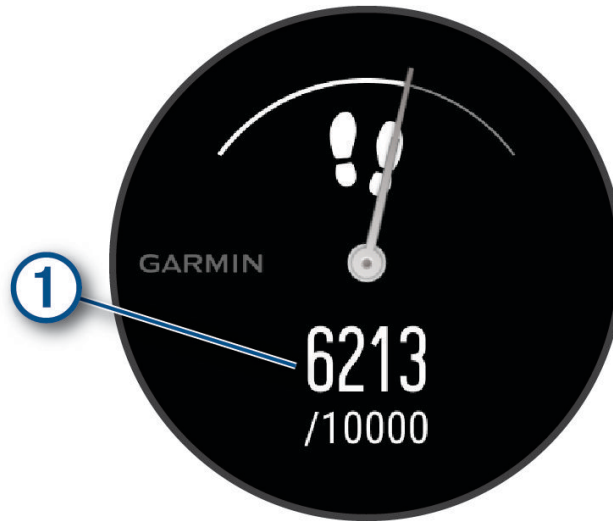
Uw watch wordt geleverd met vooraf geïnstalleerde widgets die u direct informatie geven. U kunt omhoog en omlaag vegen op het aanraakscherm om door de widgets te bladeren. U kunt op sommige widgets tikken voor meer gedetailleerde informatie. Voor sommige widgets is koppeling met een telefoon vereist.

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

	Het totale aantal stappen dat u hebt gezet en uw doel voor de dag. De watch leert en stelt elke dag een nieuw stapdoel voor.
	Het totale aantal verdiepingen omhoog en uw doel voor de dag.
	Uw aantal minuten intensieve training en doel voor de week.
	Uw huidige Body Battery™ energieniveau. De watch berekent uw huidige energiereserve op basis van slaap-, stress- en activiteitgegevens. Een hoger getal geeft een hogere energiereserve aan.
	Uw huidige stressniveau. De watch meet uw hartslagwisselingen terwijl u inactief bent om uw stressniveau te schatten. Een lager getal duidt op een lager stressniveau.
	De totale hoeveelheid gedronken water en uw doel voor de dag.
	De afgelegde afstand in kilometers of mijlen voor de dag.
	Het totale aantal verbrande calorieën, zowel tijdens activiteiten als in rust, voor de dag.
	Uw huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) en de gemiddelde rusthartslag over een periode van zeven dagen.
	Uw huidige ademhalingssnelheid in ademhalingen per minuut en de gemiddelde tijd dat u wakker was in zeven dagen. De watch meet uw ademhalingssnelheid terwijl u niet actief bent om ongebruikelijke ademhalingsactiviteit te detecteren en hoe uw ademhaling verandert in relatie tot stress.
	Hiermee kunt u een handmatige Pulse Ox meting uitvoeren.
	Hiermee kunt u de muziekspeler op uw telefoon bedienen.
	De huidige temperatuur en weersverwachting via een gekoppelde telefoon.
	Uw slaapgegevens van de vorige nacht, inclusief de totale slaaptijd en slaapscore.
	Status van uw huidige maandelijkse menstruatiecyclus. U kunt uw dagelijkse symptomen bekijken en vastleggen. U kunt uw zwangerschap ook volgen via wekelijkse updates en gezondheidsinformatie.
	Aankomende afspraken uit de agenda van uw telefoon.
	Meldingen van uw telefoon, zoals inkomende oproepen, sms-berichten en updates van sociale netwerken enz., volgens de meldingsinstellingen op uw telefoon.

Automatisch doel

Uw watch maakt automatisch doelstellingen voor het aantal stappen en opgelopen trappen per dag. Dit is gebaseerd op uw voorgaande activiteitsniveaus. Wanneer u tijdens de dag beweegt, laat de watch zien hoe u dichterbij uw dagelijkse doel komt ①.



Als u de functie Automatisch doel niet wilt gebruiken, kunt u een persoonlijke doelstelling voor het aantal stappen en opgelopen trappen instellen via uw Garmin Connect account.




Bewegingsbalk

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



U kunt de bewegingsbalk herstellen door een stukje te lopen.

De bewegingsmelding uitschakelen

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

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 vívomove Trend 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.

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 0 tot 100, waarbij 0 tot 25 staat voor een lage energiereserve, 26 tot 50 voor een gemiddelde energiereserve, 51 tot 75 voor een hoge energiereserve, en 76 tot 100 voor een zeer hoge energiereserve.

U kunt uw 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 35*).

De Body Battery widget bekijken

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

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

Hartslagvariaties en stressniveau

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

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

De stressniveauwidget weergeven

De stressniveauwidget geeft uw huidige stressniveau weer.

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

Een relaxtimer instellen

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

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

Uw bijgewerkte stressniveau wordt weergegeven.



De widget voor tracking van hydratatie gebruiken

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

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

Nauwkeurigheid van geschatte verbrande calorieën verbeteren

De watch geeft een schatting weer van het totale aantal verbrande calorieën voor de huidige dag. U kunt de nauwkeurigheid van deze schatting verbeteren door buiten 15 minuten stevig te wandelen of hard te lopen.

- 1 Veeg om de calorieënwidget weer te geven.
- 2 Selecteer .
OPMERKING:  wordt weergegeven als calorieën moeten worden gekalibreerd. Deze kalibratieprocedure hoeft slechts één keer te worden uitgevoerd. Als u al een wandeling of hardloopsessie met tijdmeting hebt geregistreerd, wordt  mogelijk niet weergegeven.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

De hartslagwidget gebruiken

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

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

Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken, pagina 24*).

Tracking van menstruatiecyclus

Uw menstruatiecyclus is een belangrijk onderdeel van uw gezondheid. U kunt uw watch gebruiken om fysieke symptomen, libido, seksuele activiteit, ovulatiecycli en meer vast te leggen ([Bijhouden van uw menstruatiecyclus, pagina 9](#)). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

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

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

Bijhouden van uw menstruatiecyclus

Voordat u informatie over uw menstruatiecyclus kunt bijhouden op uw vívomove Trend watch, moet u tracking van de menstruatiecyclus instellen in de Garmin Connect app.




- 1 Veeg om de widget voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Als uw menstruatie vandaag begint of eindigt, selecteert u  > .
- 4 Selecteer .
- 5 Selecteer een optie:
 - Als u uw menstruatie wilt vastleggen, selecteert u .
 - Als u uw fysieke symptomen, zoals acne, rugpijn en vermoeidheid, wilt vastleggen, selecteert u .
 - Als u uw humeur wilt vastleggen, selecteert u .
 - Als u uw afscheiding wilt vastleggen, selecteert u .
 - Als u uw libido wilt beoordelen van laag tot hoog, selecteert u .
 - Als u uw seksuele activiteit wilt vastleggen, selecteert u .
 - Als u de huidige datum als ovulatiecyclus wilt instellen, selecteert u .
- 6 Volg de instructies op het scherm.

Zwangerschap volgen

De functie voor het volgen van de zwangerschap geeft wekelijkse updates over uw zwangerschap weer en geeft informatie over gezondheid en voeding. U kunt uw watch gebruiken om lichamelijke en emotionele symptomen, bloedglucosemetingen en de beweging van de baby te registreren ([Uw zwangerschapsgegevens registreren, pagina 9](#)). U kunt meer te weten komen en deze functie configureren in de instellingen voor de Gezondheidsstatistieken van de Garmin Connect app.

Uw zwangerschapsgegevens registreren

Voordat u uw gegevens kunt registreren, moet u het volgen van uw zwangerschap instellen in de Garmin Connect app.

- 1 Veeg om de widget voor het bijhouden van de gezondheid van vrouwen weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
- 3 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om uw lichamelijke symptomen, stemming en meer vast te leggen.
 - Selecteer  om uw glucosewaarden voor en na de maaltijd en voor het naar bed gaan vast te leggen.
 - Selecteer  om een stopwatch of timer te gebruiken om de bewegingen van de baby te registreren.
- 4 Volg de instructies op het scherm.


Muziek afspelen

Met de muziekbedieningswidget kunt u de muziek op uw telefoon bedienen via uw vívomove Trend watch. Met de widget bedient u de actieve of de laatste actieve mediaspeler-app op uw telefoon. Als er geen mediaspeler actief is, geeft de widget geen track-informatie weer en moet u het afspelen starten vanaf uw telefoon.

- 1 Start op uw telefoon met het afspelen van een nummer of een afspeellijst.
- 2 Veeg over uw vívomove Trend watch om de widget voor muziekbediening weer te geven.

Meldingen weergeven

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


- 1 Veeg om de meldingenwidget weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
De twee meest recente meldingen worden weergegeven.
- 3 Tik op het aanraakscherm om een melding te selecteren.
TIP: Veeg omhoog om oudere meldingen te bekijken.
Het bericht verschijnt op het aanraakscherm. Veeg om door het gehele bericht te bladeren.
- 4 Tik op het aanraakscherm en selecteer  om de melding te negeren.

Een sms-bericht beantwoorden

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

Wanneer u op uw vívomove Trend watch een melding via een sms-bericht ontvangt, kunt u een snel antwoord verzenden door dat uit een lijst met berichten te selecteren.






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

- 1 Veeg om de meldingenwidget weer te geven.
- 2 Tik op het touchscreen.
De twee meest recente meldingen worden weergegeven.
TIP: Veeg omhoog om oudere meldingen te bekijken.
- 3 Tik op het aanraakscherm om een melding voor een sms-bericht te selecteren.
- 4 Tik op het aanraakscherm om de opties voor de melding weer te geven.
- 5 Selecteer .
- 6 Selecteer een bericht in de lijst.
Uw telefoon verzendt het geselecteerde bericht als een sms-bericht.

Bedieningselementen






Via het bedieningsmenu kunt u de watchfuncties en -opties snel bekijken. U kunt de opties toevoegen aan het bedieningsmenu, de volgorde ervan wijzigen en ze verwijderen (*Het bedieningsmenu aanpassen, pagina 12*).

Veeg vanuit een willekeurig scherm naar links.

Pictogram	Naam	Beschrijving
	Wijzers uitlijnen	Selecteer deze optie voor het handmatig uitlijnen van de horlogewijzers (<i>De horlogewijzers uitlijnen, pagina 33</i>).
	Alarm	Selecteer deze optie om een alarm toe te voegen of te bewerken (<i>De wekker inschakelen, pagina 20</i>).
	Hulp	Selecteer deze optie om een verzoek om assistentie te verzenden (<i>Hulp vragen, pagina 22</i>).
	Helderheid	Selecteer deze optie om de helderheid van het scherm aan te passen (<i>Scherminstellingen, pagina 26</i>).
	Niet storen	Selecteer deze optie om de modus Niet storen in of uit te schakelen. In deze modus worden waarschuwingen en meldingen uitgeschakeld. U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken als u naar een film kijkt (<i>De modus Niet storen gebruiken, pagina 24</i>).
	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 vívomove Trend watchscherm en neemt toe naarmate u dichterbij uw telefoon komt (<i>Een zoekgeraakte telefoon terugvinden, pagina 23</i>).
	Muziek	Selecteer deze optie om het afspelen van muziek op uw telefoon te bedienen (<i>Muziek afspelen, pagina 10</i>).
	Melding	Selecteer deze optie om meldingen vanaf uw gekoppelde telefoon weer te geven (<i>Meldingen weergeven, pagina 10</i>).
	Telefoon	Selecteer deze optie om Bluetooth technologie in of uit te schakelen.
	Pulseoxymeter	Selecteer deze optie om een handmatige meting met de Pulse Ox meter uit te voeren (<i>Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 16</i>).
	Stopwatch	Selecteer deze optie om de stopwatch te openen (<i>De stopwatch gebruiken, pagina 20</i>).
	Synchroniseren	Selecteer deze optie om uw watch te synchroniseren met uw gekoppelde telefoon (<i>Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 25</i>).
	Timer	Selecteer om een afteltimer in te stellen (<i>De afteltimer instellen, pagina 20</i>).
	Portemonnee	Selecteer om uw Garmin Pay™ portemonnee te openen en aankopen te betalen met uw watch (<i>Garmin Pay, pagina 18</i>).
	Wijzerplaat	Selecteer deze optie om terug te keren naar de wijzerplaat.

Het bedieningsmenu aanpassen


U kunt opties toevoegen, verwijderen of vervangen in het bedieningsmenu (*Bedieningselementen*, pagina 11).

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer  in de snelkoppeling die u wilt verwijderen.
- 4 Selecteer indien nodig  om een snelkoppeling aan het bedieningsmenu toe te voegen.
- 5 Selecteer .




Training

Een activiteit met tijdmeting registreren

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


- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Veeg om door de activiteitenlijst te bladeren en selecteer een optie:
 - Selecteer  voor wandelen.
 - Selecteer  voor hardlopen.
 - Selecteer  voor een cardioactiviteit.
 - Selecteer  voor fietsen.
 - Selecteer  voor krachttraining.
 - Selecteer  voor een ademhalingsactiviteit.
 - Selecteer  voor een yoga-activiteit.
 - Selecteer  voor zwemmen in het zwembad.
 - Selecteer  voor een treadmill-activiteit.
 - Selecteer  voor andere activiteitstypen.
 - Selecteer  voor een cross-training-activiteit.
 - Selecteer  voor een stair stepper-activiteit.
 - Selecteer  voor een Pilates-activiteit.
 - Selecteer  voor een Toe-to-Toe™ stappenuitdaging.

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

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











De loopbandafstand kalibreren

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

- 1 Start een activiteit op de loopband (*Een activiteit met tijdmeting registreren, pagina 12*).
- 2 Laat de loopband draaien totdat uw vívomove Trend watch ten minste 1,5 km (1 mijl) heeft opgenomen.
- 3 Wanneer u klaar bent met hardlopen, selecteert u .
- 4 Op het scherm van de loopband kunt u de afgelegde afstand bekijken.
- 5 Selecteer een optie:
 - Tik op het touchscreen en voer de loopbandafstand op uw watch in om de eerste keer te kalibreren.
 - Als u na de eerste kalibratie handmatig wilt kalibreren, selecteert u **Kalibreren en opslaan** en voert u de loopbandafstand in op uw watch.











Een activiteit registreren met verbonden GPS

U kunt de watch verbinden met uw telefoon om GPS-gegevens te registreren voor uw wandel-, hardloop- of fietsactiviteit.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer .
- 3 Selecteer , ,  of .
- 4 Wacht zo nodig tot de watch een GPS-sigitaal heeft ontvangen.
 wordt weergegeven op de watch wanneer u bent verbonden met GPS.
OPMERKING: Als het niet lukt om de watch met uw telefoon te verbinden, selecteert u  om door te gaan met de activiteit. GPS-gegevens worden niet vastgelegd.
- 5 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 6 Start de activiteit.
Uw telefoon moet tijdens de activiteit binnen bereik zijn.
- 7 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een krachttraining vastleggen







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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer indien nodig  om **Herhalingsteller** of **Automatische set** in te schakelen.
- 4 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 5 Start uw eerste set.
De watch telt uw herhalingen.
- 6 Veeg om meer gegevensschermen te bekijken.
- 7 Selecteer  om een set te voltooien.
Een rusttimer wordt weergegeven.
- 8 Selecteer een optie tijdens een rustpauze:
 - Veeg over het aanraakscherm om meer gegevensschermen weer te geven.
 - Als u het aantal herhalingen wilt bewerken, selecteert u , veegt u om het aantal te selecteren en selecteert u .
- 9 Selecteer  om uw volgende set te starten.
- 10 Herhaal stap 6 tot en met 9 tot uw activiteit is voltooid.
- 11 Dubbeltik op het aanraakscherm om de activiteitentimer te starten.
- 12 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Tips voor het vastleggen van krachttrainingsactiviteiten



- Kijk niet op de watch terwijl u herhalingsoefeningen uitvoert.
U kunt de watch gebruiken aan het begin en einde van elke set en tijdens rustpauzes.
- Concentreer u tijdens herhalingsoefeningen volledig op de correcte uitvoering ervan.
- Voer lichaamsgewichtstrainingen of vrije gewichtstrainingen uit.
- Voer herhalingsoefeningen uit met een consistent, groot bewegingsbereik.
Elke keer wanneer de arm met de watch in de startpositie terugkeert, wordt als een herhaling geteld.
OPMERKING: Beenoefeningen worden mogelijk niet geteld.
- Schakel automatische setdetectie in om uw sets te starten en te stoppen.
- Na afloop kunt u uw krachttrainingsactiviteit opslaan en verzenden naar uw Garmin Connect account.
U kunt de tools in uw Garmin Connect account gebruiken om activiteitgegevens weer te geven en te bewerken.



Een zwemactiviteit opnemen

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer indien nodig  om de grootte van het zwembad aan te passen.
- 4 Tik twee keer op het touchscreen om de activiteitentimer te starten.
- 5 Start de activiteit.
De watch toont de afstand die u zwemt, samen met uw geregistreerde zwemintervallen of de afmetingen van het zwembad.
- 6 Na afloop van uw activiteit tikt u twee keer op het aanraakscherm om de activiteitentimer te stoppen.
- 7 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de activiteit op te slaan.
 - Selecteer  om de activiteit te verwijderen.
 - Selecteer  om de activiteit te hervatten.

Een Toe-to-Toe uitdaging starten





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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  om een andere speler binnen het bereik (3 m) uit te dagen.
OPMERKING: Beide spelers moeten een uitdaging starten op hun watch.
Als de watch geen spelers binnen 30 seconden kan vinden, is de tijd voor de uitdaging verstreken.
- 3 Selecteer de naam van de speler.
Voordat de timer wordt gestart, telt de watch 3 seconden af.
- 4 Ga 2 minuten lopen.
Op het scherm worden de timer en het aantal stappen weergegeven.
- 5 Plaats de watches binnen bereik (3 m).
Op het scherm wordt het aantal stappen van elke speler weergegeven.

Spelers kunnen  selecteren om een andere uitdaging te starten, of ze kunnen  selecteren om het menu af te sluiten.

Hartslagmeetfuncties

De vívomove Trend watch beschikt over een hartslagmenu waardoor u uw hartslaggegevens aan de pols kunt bekijken.

	Bewaakt de zuurstofsaturatie in uw bloed. Als u uw zuurstofsaturatie weet, kunt u bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan training en stress (<i>Pulse Ox metingen verkrijgen, pagina 16</i>). OPMERKING: De Pulse Ox-sensor bevindt zich aan de achterkant van de watch.
	Geeft uw huidige VO2 max. weer. Dit is een indicatie van atletische prestaties, deze waarde groeit mee met uw fitheid (<i>Geschat VO2 max. weergeven, pagina 17</i>).
	Geeft uw huidige fitnessleeftijd weer, gebaseerd op uw VO2 max., hartslag in rust en BMI (Body Mass Index). (<i>Uw fitnessleeftijd weergeven, pagina 17</i>) Voor de meest nauwkeurige fitnessleeftijd dient u uw gebruikersprofiel in uw Garmin Connect account in te stellen.
	Verzendt uw huidige hartslaggegevens naar een gekoppeld Garmin® toestel (<i>Hartslaggegevens verzenden naar Garmin devices, pagina 17</i>).



Pulse Ox meter

De 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 SpO₂ genoemd.

Op de watch verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een SpO₂-percentage. Op uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over uw pulse-oxymeterwaarden bekijken, inclusief trends over meerdere dagen. (*Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 16*). Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar garmin.com/ataccuracy.

Pulse Ox metingen verkrijgen

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

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



De watch toont uw zuurstofsaturatie als een percentage.

OPMERKING: U kunt slaapgegevens van pulse oxymeter inschakelen en bekijken in uw Garmin Connect account (*Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen, pagina 16*).

Slaap bijhouden van Pulse Ox meter inschakelen

U kunt de watch zodanig instellen dat uw bloedzuurstofsaturatie, ofwel SpO₂ continu wordt gemeten, terwijl u slaapt (*Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens, pagina 35*).

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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Pulse Ox tijdens slaap > Aan > ✓**.

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.

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 38*), en ga naar www.CooperInstitute.org voor meer informatie.

Geschat VO2 max. weergeven

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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > VO₂.



Als u al een stevige wandeling of hardloopsessie van 15 minuten hebt vastgelegd, wordt mogelijk uw geschatte VO2 max. weergegeven. De watch werkt de geschatte VO2 max. bij telkens wanneer u een wandeling of hardloopsessie met tijdmeting hebt voltooid.

- 3 Veeg (indien nodig) omhoog en selecteer .
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
Als de activiteit is voltooid, wordt een bericht weergegeven.

Uw fitnessleeftijd weergeven

Voordat uw watch een nauwkeurige fitnessleeftijd kan berekenen, moet u de configuratie van het gebruikersprofiel in de Garmin Connect app voltooien.




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 Garmin 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.

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

Hartslaggegevens verzenden naar Garmin devices

U kunt uw hartslaggegevens vanaf uw vívomove Trend watch verzenden en op gekoppelde Garmin toestellen bekijken. U kunt bijvoorbeeld uw hartslaggegevens verzenden naar een Edge® toestel tijdens het fietsen.

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

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

De vívomove Trend watch begint met het verzenden van uw hartslaggegevens.

OPMERKING: U kunt alleen het hartslaggegevensscherm en het bedieningsmenu bekijken terwijl u hartslaggegevens uitzendt.

- 3 Koppel uw vívomove Trend watch met een Garmin ANT+® compatibel toestel.

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




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

Abnormale-hartslagwaarschuwingen instellen

⚠ VOORZICHTIG

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

U kunt de drempelwaarde voor de hartslag instellen.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Waarsch. abn. HS.**
- 3 Selecteer **Melding Hoog** of **Melding Laag**.
- 4 Selecteer **Aan** > .
- 5 Volg de instructies op het scherm om de drempelwaarde voor de hartfrequentie in te stellen.



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

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 en ontdek welke financiële instellingen meedoen.

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

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  of .
- 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 horloge wanneer u een betaling doet.

Een aankoop betalen via uw horloge

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

U kunt met uw horloge aankopen betalen in een deelnemende winkel.

1 Veeg naar links om het bedieningsmenu te openen.

2 Selecteer .

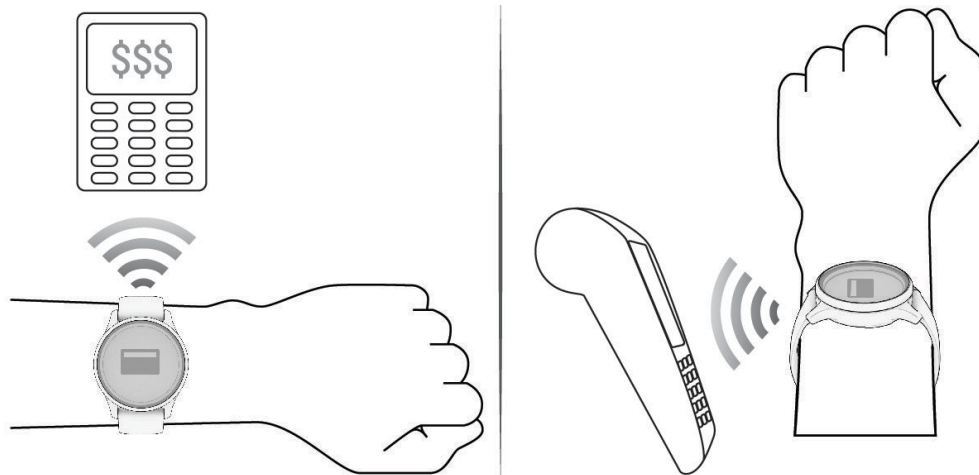
3 Voer uw pincode van vier cijfers in.

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, veegt u om een andere kaart te gebruiken (optioneel).

5 Houd uw watch binnen 60 seconden bij de lezer, met de 12-uursaanduiding naar de lezer gericht.



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.

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 Selecteer in de Garmin Connect app  of .

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 vívomove Trend 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 wachtwoord bent vergeten, moet u de Garmin Pay functie voor uw vívomove Trend watch opnieuw instellen, een nieuwe pincode maken en uw kaartgegevens opnieuw invoeren.

- 1 Selecteer op de pagina vívomove Trend toestel in de Garmin Connect app de opties **Garmin Pay > Wijzig pincode**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.




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

Klokken






De afteltimer instellen

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Selecteer zo nodig  om de tijd te bewerken.
- 4 Veeg omhoog of omlaag om de uren, minuten en seconden in te stellen.
- 5 Selecteer .



Er verschijnt een scherm met de afteltijd.

- 6 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 7 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 8 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de timer af te sluiten.
 - Selecteer  om de timer opnieuw in te stellen.
 - Selecteer  om de timer te hervatten.

De stopwatch gebruiken

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  > .
- 3 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te starten.
- 4 Tik twee keer op het aanraakscherm om de timer te stoppen.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer  om de timer af te sluiten.
 - Selecteer  om de timer opnieuw in te stellen.
 - Selecteer  om de timer te hervatten.

De wekker inschakelen

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Voeg toe**.
- 3 Volg de instructies op het scherm om de alarmtijd in te stellen.
- 4 Selecteer indien nodig een optie:
 - Selecteer **Status** om het alarm in of uit te schakelen.
 - Selecteer **Tijd** en wijzig de alarmtijd.
 - Selecteer **Herhaal** om de frequentie van het alarm in te stellen, bijvoorbeeld dagelijks of in het weekend.
 - Selecteer **Wis** om het alarm te verwijderen.

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 vívomove Trend 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 www.garmin.com/safety.



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

Ongevaldetectie: Wanneer de vívomove Trend 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.



Contacten voor noodgevallen toevoegen

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

- 1 Selecteer  of  in de Garmin Connect app.
- 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

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app  of .
- 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 vívomove Trend watch (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 25*).

Ongevaldetectie

⚠ 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.



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 21*). 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).

Ongevaldetectie in- en uitschakelen

OPMERKING: Uw gekoppelde smartphone moet zijn uitgerust met een data-abonnement en zich in een gebied met netwerkdekking bevinden waar gegevens beschikbaar zijn.

Voordat u incidentdetectie op uw watch kunt inschakelen, moet u contactpersonen voor noodgevallen instellen in de Garmin Connect app ([Contacten voor noodgevallen toevoegen, pagina 21](#)). Uw contacten voor noodgevallen moeten e-mails of sms-berichten kunnen ontvangen (standaard sms-tarieven kunnen van toepassing zijn).

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Ongevaldetectie**.
- 3 Selecteer een activiteit.

OPMERKING: Ongevaldetectie is alleen beschikbaar voor bepaalde buitenactiviteiten.

Als door uw vívomove Trend watch met GPS een ongeval wordt gedetecteerd, kan de Garmin Connect app automatisch een sms- en e-mailbericht met uw naam en GPS-locaties (indien beschikbaar) verzenden naar uw contactpersonen voor noodgevallen. U hebt 15 seconden om het bericht te 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 21](#)). 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 Tik snel en krachtig op het aanraakscherm totdat de watch gaat trillen.
Het aftelscherm wordt weergegeven.
- 2 Selecteer indien nodig  om het verzoek te annuleren voordat het aftellen is voltooid.

Bluetooth connected functies

De vívomove Trend watch heeft verschillende Bluetooth connected functies voor uw compatibele telefoon waarop de Garmin Connect app is geïnstalleerd.

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

Assistance: Hiermee kunt u via de Garmin Connect app een automatisch sms-bericht met uw naam en GPS-locatie sturen naar uw contactpersonen voor noodgevallen.

Zoek mijn watch: Hiermee kunt u uw zoekgeraakte vívomove Trend watch terugvinden als die is gekoppeld met uw telefoon en momenteel binnen bereik is.

Vind mijn telefoon: Hiermee kunt u uw zoekgeraakte telefoon terugvinden als die is gekoppeld met uw vívomove Trend watch en momenteel binnen bereik is.

Ongevaldetectie: Via de Garmin Connect app kunt u een bericht sturen naar uw contacten voor noodgevallen als de vívomove Trend watch een ongeval detecteert.

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

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

Meldingen: Hiermee kunt u meldingen van uw telefoon weergeven, zoals inkomende oproepen, sms-berichten, updates in sociale netwerken, agenda-afspraken en meer volgens de meldingsinstellingen op uw telefoon.

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

Weerupdates: Geeft de huidige temperatuur en weersverwachting van uw telefoon weer.

Meldingen beheren

U kunt meldingen die op uw vívomove Trend watch worden weergegeven, beheren vanaf uw compatibele telefoon.

Selecteer een optie:

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

Een zoekgeraakte telefoon terugvinden




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

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

De vívomove Trend watch begint nu met zoeken naar uw gekoppelde telefoon. Uw telefoon geeft een geluidssignaal. De sterkte van het Bluetooth signaal wordt weergegeven op het scherm van uw vívomove Trend watch. De Bluetooth signaalsterkte neemt toe naarmate u dichterbij uw telefoon komt.

Een inkomende oproep ontvangen

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



- Als u de oproep wilt beantwoorden, selecteert u .
- Als u de oproep wilt weigeren, selecteert u .
- Als u de oproep wilt weigeren en meteen wilt antwoorden via een sms, selecteert u  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.

De modus Niet storen gebruiken

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

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

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

Garmin Connect

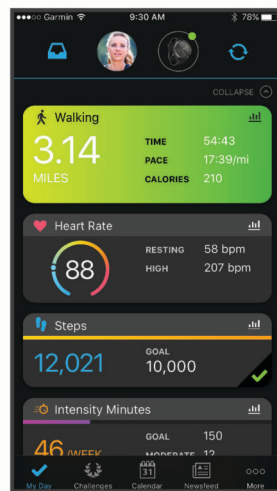
U kunt contact houden met uw vrienden via uw Garmin Connect account. Uw Garmin Connect account biedt u de hulpmiddelen om te volgen, te analyseren, te delen en elkaar aan te moedigen. Leg de prestaties van uw actieve levensstijl vast, zoals hardloopsessies, wandelingen, fietsritten en meer.

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

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

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit met tijdmeting met uw 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, hartslag, verbrande calorieën en instelbare rapporten.



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

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

Garmin Move IQ™

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

De Move IQ functie kan een wandel- of hardloopactiviteit met tijdmeting automatisch starten met behulp van tijdsgrenzen die u instelt in de Garmin Connect app. Deze activiteiten worden toegevoegd aan uw activiteitenlijst.

Verbonden GPS

Met de Connected GPS-functie gebruikt uw watch de GPS-antenne in uw telefoon om GPS-gegevens te registreren voor wandel-, hardloop- of fietsactiviteiten (*Een activiteit registreren met verbonden GPS, pagina 13*). De GPS-gegevens, inclusief locatie, afstand en snelheid, worden weergegeven in de activiteitsgegevens in uw Garmin Connect account.

Connected GPS wordt ook gebruikt voor ondersteuning en LiveTrack functies.

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



Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de watch automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaaptijden instellen in de gebruikersinstellingen van uw Garmin Connect account. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapfasen, slaapniveaus, perioden van beweging tijdens de slaap en de slaapscore. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account.

OPMERKING: Dutjes worden niet aan uw slaapstatistieken toegevoegd. U kunt de modus Niet storen gebruiken om de meldingen en waarschuwingen uit te schakelen; alarmen worden hierdoor niet uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken, pagina 24*).

Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app

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

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

Uw gegevens met uw computer synchroniseren

Voordat u uw gegevens kunt synchroniseren met de Garmin Connect app op uw computer, moet u de Garmin Express™ app installeren (*Garmin Express instellen, pagina 25*).

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

Garmin Express instellen

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


Uw watch personaliseren


Instellingen van watch


U kunt sommige instellingen aanpassen op uw vívomove Trend watch. Overige instellingen kunt u aanpassen via uw Garmin Connect account.

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


: Hiermee wordt de modus Niet storen in- of uitgeschakeld (*De modus Niet storen gebruiken, pagina 24*).


: Hiermee kunt u de horlogewijzers handmatig uitlijnen (*De horlogewijzers uitlijnen, pagina 33*).


: Hiermee past u de scherminstellingen aan, zoals helderheid, time-out en gebaren (*Scherminstellingen, pagina 26*).

: Hiermee kunt u het trilniveau instellen.


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


: Hiermee kunt u Bluetooth in- of uitschakelen, een compatibele telefoon koppelen, een verloren telefoon zoeken die is gekoppeld, en uw watchgegevens synchroniseren met een gekoppelde telefoon (*Bluetooth instellingen, pagina 27*).

: Hiermee kunt u de opties aanpassen die in het bedieningsmenu worden weergegeven.



: Hiermee kunt u de hartslagmeter in- en uitschakelen, een waarschuwing voor abnormale hartslag instellen, een ontspanningsherinnering instellen, en pulse ox-slaaptracking inschakelen (*Hartslag- en stressinstellingen, pagina 27*).

: Hiermee kunt u veiligheids- en trackingfuncties inschakelen (*Veiligheids- en trackingfuncties, pagina 21*).

: Schakelt activity tracking, bewegingswaarschuwingen en doelwaarschuwingen in en uit (*Activiteitinstellingen, pagina 27*).

: Hiermee past u de systeeminstellingen en voorkeuren aan, zoals de meeteenheden en om welke pols de watch wordt gedragen (*Systeeminstellingen, pagina 27*).

Scherminstellingen

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

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

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

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


OPMERKING: Hoe langer het duurt voordat het scherm wordt uitgeschakeld, hoe korter de levensduur van de batterij.

Gebarenmodus: Hiermee stelt u in dat het scherm wordt ingeschakeld bij polsbewegingen. Denk bij gebaren aan het roteren van uw pols in de richting van uw lichaam om de watch te kunnen zien. U kunt de optie Alleen bij activiteit gebruiken om gebaren alleen te gebruiken tijdens activiteiten met tijdmeting.

Gebarengevoeligheid: Hiermee kunt u de gevoeligheid van bewegingen aanpassen om het scherm vaker of minder vaak in te schakelen.

OPMERKING: Een hogere gevoeligheid van bewegingen verkort de levensduur van de batterij.

Bluetooth instellingen

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

Bluetooth: Hiermee schakelt u Bluetooth technologie in en uit.

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

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

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

Synchroniseren: Hiermee synchroniseert u uw watch met een compatibele telefoon met Bluetooth functionaliteit.

Hartslag- en stressinstellingen

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



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

Waarsch. abn. HS: 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 18).

Ontspanningsherinnering: Hiermee kunt u de watch instellen om u te waarschuwen wanneer uw stressniveau ongebruikelijk hoog is. De waarschuwing raadt u aan om een moment te ontspannen, en de watch vraagt u om te beginnen met een begeleide ademhalingsoefening ([Een relaxtimer instellen](#), pagina 8).

Pulse Ox tijdens slaap: Hiermee kunt u de watch instellen om de zuurstofsaturatie van uw bloed continu te meten terwijl u slaapt.

Activiteitinstellingen

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


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

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

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

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

Systeeminstellingen

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

Tijd: Hier stelt u de 12- of 24-uurs klok in op uw watch. U kunt hier de tijd ook handmatig instellen ([De tijd handmatig instellen](#), pagina 28).

Pols: Hiermee kunt u selecteren om welke pols de watch wordt gedragen.

OPMERKING: Deze instelling wordt gebruikt voor krachtraining en gebaren.



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

Taal voor tekst: Hiermee stelt u de taal voor de watch in.

Herstel: Hier kunt u gebruikersgegevens en -instellingen opnieuw instellen ([Alle standaardinstellingen herstellen](#), pagina 36).

Over: Geeft de toestel-id, softwareversie, informatie over wet- en regelgeving, de licentieovereenkomst en meer weer ([Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven](#), pagina 32).

Tijdinstellingen





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

Tijdweergave: Hiermee stelt u een 12- of 24-uursklok in op uw watch.

Tijdbron: Hiermee kunt u de tijd handmatig of automatisch instellen op basis van uw gekoppelde telefoon. ([De tijd handmatig instellen, pagina 28](#)).



De tijd handmatig instellen

De tijd wordt standaard automatisch ingesteld wanneer de vívomove Trend watch is gekoppeld met een smartphone.

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

Garmin Connect instellingen

U kunt uw watch-instellingen, activiteitopties en gebruikersinstellingen aanpassen via uw Garmin Connect account. Sommige instellingen kunnen ook worden aangepast op uw vívomove Trend watch.

- Selecteer in de Garmin Connect app de optie  of , selecteer **Garmin toestellen** en selecteer uw watch.
- Selecteer uw watch in de widget met devices in de Garmin Connect app.

Nadat u instellingen hebt aangepast, moet u uw gegevens synchroniseren om de wijzigingen op uw watch toe te passen ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 25](#)) ([Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 25](#)).

Smartphone-instellingen

Selecteer in het menu van uw Garmin Connect toestel Telefoon.

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

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

De watch face aanpassen

U kunt de stijl van de wijzerplaat wijzigen, evenals het type gegevens dat op de wijzerplaat wordt weergegeven.

- 1 In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u **Watch face**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer de huidige stijl om de stijl van de wijzerplaat te wijzigen.
 - Als u het type gegevens wilt wijzigen dat in de geselecteerde wijzerplaatstijl wordt weergegeven, selecteert u een complicatie.

Uw wijzerplaat wordt onmiddellijk bijgewerkt met de nieuwe selecties.

Activiteitopties aanpassen

U kunt activiteiten selecteren die op uw watch worden weergegeven.

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

Ronden markeren

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

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

- 1 In het menu van uw Garmin Connect toestel, selecteert u **Activiteitopties**.
- 2 Selecteer een activiteit.
- 3 Selecteer **Auto Lap**.

Gegevensvelden aanpassen

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

OPMERKING: U kunt Zwemmen in zwembad niet aanpassen.

- 1 Selecteer in het instellingenmenu van de Garmin Connect app de optie **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer uw toestel.
- 3 Selecteer **Activiteitopties**.
- 4 Selecteer een activiteit.
- 5 Selecteer **Gegevensvelden**.
- 6 Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.

Instellingen voor activiteiten volgen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gebruikersprofiel

Selecteer in het Garmin Connect toestelmenu, Gebruikersprofiel.

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

Slaap: Hier kunt u uw normale slaap- en ontwaaktijden invoeren.

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

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.

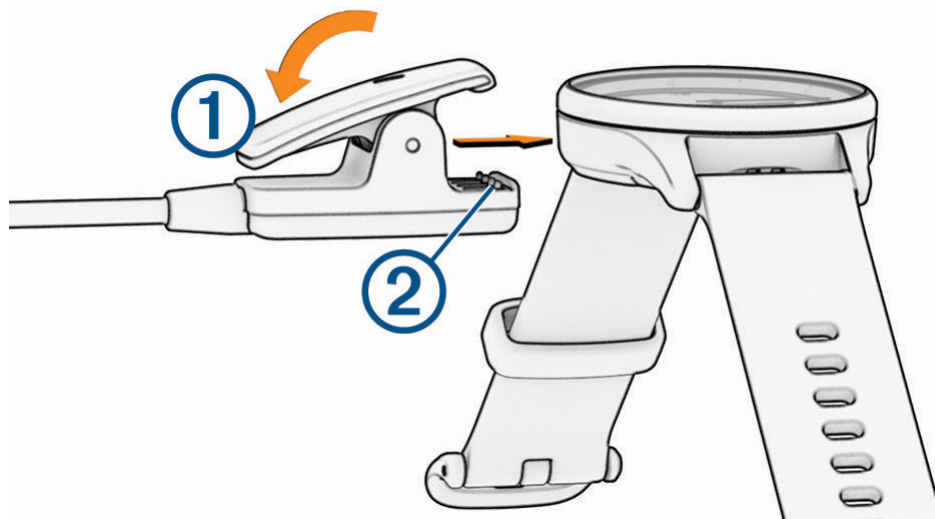
Gebruik geen netsnoer, gegevenskabel en/of voedingsadapter die niet is geleverd door Garmin of niet de juiste certificering heeft.

Gebruik geen draadloze oplader van derden (niet inbegrepen) die niet compatibel is met het toestel of niet de juiste certificering heeft.

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 31).

- 1 Knijp in de laadclip ①.



- 2 Breng de clip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van het toestel ②.
- 3 Sluit de USB-kabel aan op een voedingsbron.
- 4 Laad de watch volledig op.

TIP: U kunt een compatibele, Qi® gecertificeerde oplaadpad (niet meegeleverd) gebruiken om de watch draadloos op te laden. Terwijl u de watch draadloos oplaadt, kunt u twee keer op het aanraakscherm tikken om het batterijniveau weer te geven.

Tips voor het opladen van uw watch

- Sluit de oplader met de USB-kabel aan op de watch om deze op te laden (*De watch opladen, pagina 30*).
U kunt de watch opladen door de USB-kabel via een Garmin goedgekeurde netadapter aan te sluiten op een standaard stopcontact of een USB-poort op uw computer.
- Veeg naar links om het resterende batterijniveau weer te geven in het bedieningsmenu.

Toestelonderhoud

LET OP

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

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

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

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

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

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

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

De banden vervangen

De watch is compatibel met standaardbanden van 20 mm breed met een snelsluiting.



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



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

Informatie over regelgeving en compliance op e-labels weergeven

Het label voor deze watch 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 uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Over** > **Regelgeving**.

Specificaties

Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Tot 5 dagen in smartmodus Tot 1 dag langer in watchmodus
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -10 tot 55 °C (van 14 tot 131 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0 tot 45 °C (van 32 tot 113 °F) met de USB-oplader Van 0 tot 32 °C (van 32 tot 90 °F) met een compatibele, Qi gecertificeerde draadloze oplader (niet meegeleverd)
Draadloze frequentie	2,4 GHz bij 2,43 dBm maximaal 13,56 MHz bij -48,2 dBm maximaal 0,1483 MHz bij -45,8 dBm maximaal
Waterbestendigheid	5 ATM ¹





Problemen oplossen

Is mijn telefoon compatibel met mijn watch?

De vívomove Trend watch is compatibel met telefoons die Bluetooth technologie gebruiken.

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

Ik kan mijn telefoon niet koppelen met de watch

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

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

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.

Als de horlogewijzers niet overeenkomen met de digitale tijd, moet u de horlogewijzers handmatig uitlijnen ([De horlogewijzers uitlijnen, pagina 33](#)).









- 1 Controleer of de tijd is ingesteld op automatisch ([Tijdinstellingen, pagina 28](#)).
- 2 Controleer of uw computer of telefoon de juiste lokale tijd weergeven.
- 3 Selecteer een optie:
 - Synchroniseer uw watch met een computer ([Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 25](#)).
 - Synchroniseer uw watch met een telefoon ([Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 25](#)).

Tijd en datum worden automatisch bijgewerkt.

De horlogewijzers uitlijnen

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

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

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Stel wijzers in op 12:00**.
- 3 Tik op  of  tot de grote wijzer op de 12 staat.
- 4 Selecteer .
- 5 Tik op  of  tot de kleine wijzer op de 12 staat.
- 6 Selecteer .

Het bericht **Uitlijning voltooid** wordt weergegeven.

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

Het scherm van mijn watch is buiten slecht leesbaar

De watch detecteert omgevingslicht en past de helderheid van de schermverlichting automatisch aan om de levensduur van de batterij te verlengen. Het scherm wordt helderder in direct zonlicht, maar is mogelijk nog steeds moeilijk leesbaar. De functie om automatisch activiteiten te detecteren, kan handig zijn als u buitenactiviteiten start ([Instellingen voor activiteiten volgen, pagina 29](#)).

Mijn watch kan niet draadloos worden opgeladen

Als uw watch niet wordt opgeladen wanneer deze is aangesloten op een Qi gecertificeerde oplaadpad (niet meegeleverd), kunt u deze tips proberen.

- Controleer of de oplaadpad Qi gecertificeerd is en compatibel is met uw watch. Rechtopstaande oplaadstandaards en draadloze opladers voor in de auto zijn mogelijk niet compatibel met uw watch.
- Zorg ervoor dat de watch goed is uitgelijnd met de spoel van de oplaadpad.
- Als de oplaadpad meerdere oplaadspoelen heeft, lijnt u de watch uit met de primaire spoel, zoals aangegeven door de markeringen of de documentatie van de fabrikant. Als de primaire spoel de watch niet oplaadt, probeer dan de andere spoelen.
- Verwijder de watch minstens drie seconden van de oplaadpad en plaats deze langzaam terug op de oplaadpad om een verbinding tot stand te brengen.
- Nadat u de watch van de oplaadpad hebt verwijderd, haalt u de stekker van de oplaadpad uit het stopcontact. Wacht een aantal seconden en sluit de stekker weer aan.
- Gebruik de oplaadpad niet in een warme omgeving of in direct zonlicht.

Als de watch nog steeds niet wordt opgeladen, moet u mogelijk een andere Qi gecertificeerde oplaadpad gebruiken. Ga voor meer informatie over draadloos opladen naar www.garmin.com/wirelesscharging.

Activiteiten volgen

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

Mijn stappentelling lijkt niet nauwkeurig te zijn

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

- Draag 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 (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 25*).
- Synchroniseer uw stappentelling met de Garmin Connect app (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 25*).

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.

Mijn stressniveau wordt niet weergegeven

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

De watch analyseert uw hartslagwisselingen tijdens inactieve periodes gedurende de dag om uw algehele stressniveau te bepalen. De watch bepaalt uw stressniveau niet tijdens activiteiten met tijdmeting.

Als er streepjes worden weergegeven in plaats van uw stressniveau, beweeg dan niet en wacht tot de watch uw hartslagwisselingen meet.

Mijn minuten intensieve training knipperen

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

Tips voor onregelmatige hartslaggegevens

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

- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u 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.
- 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.

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.

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.



Levensduur van de batterij maximaliseren

- Verlaag de helderheid van het scherm en de schermtime-out ([Scherminstellingen, pagina 26](#)).
- Verminder de gevoeligheid van polsbewegingen ([Scherminstellingen, pagina 26](#)).
- Schakel polsgebaren uit ([Scherminstellingen, pagina 26](#)).
- Beperk in de instellingen van het meldingencentrum van uw telefoon de meldingen die op uw vívomove Trend watch worden weergegeven ([Meldingen beheren, pagina 23](#)).
- Schakel smartphone meldingen uit ([Bluetooth instellingen, pagina 27](#)).
- Schakel Bluetooth technologie uit wanneer u geen gebruik maakt van connected functies ([Bluetooth instellingen, pagina 27](#)).
- Stop het verzenden van hartslaggegevens naar gekoppelde Garmin toestellen ([Hartslaggegevens verzenden naar Garmin devices, pagina 17](#)).
- Schakel de hartslagmeting aan de pols uit ([Hartslag- en stressinstellingen, pagina 27](#)).

OPMERKING: Hartslagmeting aan de pols wordt gebruikt om het aantal minuten activiteit bij hoge inspanning, VO₂ max., stressniveau en het aantal verbrande calorieën te berekenen ([Minuten intensieve training, pagina 7](#)).

Alle standaardinstellingen herstellen

U kunt alle instellingen van de watch terugzetten naar de fabrieksinstellingen.

- 1 Houd uw vinger op het aanraakscherm om het menu weer te geven.
- 2 Selecteer  >  > **Herstel**.
- 3 Selecteer een optie:
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis op te slaan, selecteert u **Standaardinstellingen herstellen**.
 - Om alle fabrieksinstellingen van de watch te resetten en alle door de gebruiker ingevoerde informatie en activiteitgeschiedenis te verwijderen, selecteert u **Geg. verw./instell. herst.**Er verschijnt een bericht met informatie.
- 4 Tik op het touchscreen.
- 5 Volg de instructies op het scherm.

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw watch kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en de watch koppelen met een compatibele telefoon (*De watch instellen, pagina 1*).

Synchroniseer uw watch met de Garmin Connect app (*Uw gegevens synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 25*).

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, stuurt 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.

De software bijwerken via Garmin Express

Voordat u software op uw watch kunt bijwerken, moet u eerst de Garmin Express toepassing downloaden en installeren en vervolgens uw watch toevoegen (*Uw gegevens met uw computer synchroniseren, pagina 25*).

- 1 Sluit de watch met een USB-kabel aan op uw computer.

Als er nieuwe software beschikbaar is, stuurt de Garmin Express toepassing deze naar uw watch.
- 2 Nadat de Garmin Express toepassing het verzenden van de update heeft voltooid, koppelt u de watch los van uw computer.

De update wordt op de watch geïnstalleerd.

Productupdates

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

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

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

Meer informatie

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

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

Toestelreparaties

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

Appendix

Fitnessdoelstellingen

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

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel (*Berekeningen van hartslagzones, pagina 37*) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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

Hartslagzones

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

Berekeningen van hartslagzones

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

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.

