

FORERUNNER[®] 410

GPS-SPORTHORLOGE MET DRAADLOZE
SYNCHRONISATIE



© 2010 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Behoudens voor zover uitdrukkelijk hierin voorzien, mag geen enkel deel van deze handleiding worden vermenigvuldigd, gekopieerd, overgedragen, verspreid, gedownload of opgeslagen in enig opslagmedium voor enig doel zonder vooraf de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Garmin te hebben verkregen. Garmin verleent hierbij toestemming voor het downloaden naar een harde schijf of ander elektronisch opslagmedium van één kopie van deze handleiding of van elke herziene versie van deze handleiding ten behoeve van het bekijken en afdrukken van één kopie van deze handleiding of van elke herziene versie van deze handleiding, mits deze elektronische of afgedrukte kopie van deze handleiding de volledige tekst van deze auteursrechtelijke kennisgeving bevat en onder het voorbehoud dat onrechtmatige commerciële verspreiding van deze handleiding of van elke herziene versie van deze handleiding uitdrukkelijk is verboden.

Informatie in dit document kan zonder kennisgeving worden gewijzigd. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud zonder de verplichting personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Bezoek de website van Garmin (www.garmin.com) voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het

gebruik en de werking van dit product en andere Garmin-producten.

Garmin®, het Garmin-logo, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 en USB ANT Stick™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Firstbeat en Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of ongeregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Dit product is geproduceerd onder de volgende Amerikaanse patenten en hun buitenlandse equivalenten.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) en U20080279. WO03099114 (A1) (patent aangevraagd), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (patent aangevraagd), EP1545310 (A1) (patent aangevraagd), U20080279 (patent aangevraagd)

Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Inhoudsopgave

Inleiding	iii
Contact opnemen met Garmin	iii
Productregistratie	iii
Gratis software	iii
Onderhoud van het toestel	iv
Waterbestendigheid	iv
Aan de slag	1
De aanraakring gebruiken	1
De batterij opladen	4
Het toestel configureren	5
Satellietsignalen zoeken	5
De hartslagmeter plaatsen	6
Trainen	7
Gratis software downloaden	7
Uw computer en toestel koppelen	7
Gegevens naar uw computer overbrengen	8
Modus Tijd/datum	9
Tijdopties	9

Modus Training	10
De pagina Training	10
Sportmodus	10
Auto Pause	10
Auto Lap	11
Auto Scroll	12
Timeout	12
Eenheden van snelheid	12
Virtual Partner®	12
Workouts	13
Simpele workouts	14
Hartslagworkouts	14
Intervalworkouts	15
Geavanceerde workouts	16
Koersen	17
GPS-modus	19
Informatie over GPS	20
Geschiedenis	21
De geschiedenis verwijderen	21
Activiteiten weergeven	22
Totalen weergeven	22
Doelstellingen weergeven	22

Instellingen	23
Gegevensvelden.....	23
Gebruikersprofiel	26
Wekker	26
Tijd.....	27
Systeem.....	27
ANT+	28

Accessoires gebruiken 31

Accessoires koppelen.....	31
Statuspictogrammen.....	32
Hartslagmeter	32
Voetsensor.....	35
GSC 10.....	36

Appendix 37

Het toestel resetten	37
Gebruikersgegevens wissen	37
Software bijwerken met behulp van Garmin Connect.....	37
Batterijgegevens.....	37
Conformiteitsverklaring.....	38
Softwarelicentieovereenkomst.....	38
Problemen oplossen.....	40

Hartslagzonetabel.....	41
------------------------	----

Index	42
--------------------	-----------

Inleiding



WAARSCHUWING

Dit product bevat een lithium-ionbatterij die niet kan worden vervangen.

Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Contact opnemen met Garmin

Neem contact op met Garmin Product Support als u tijdens het gebruik van het product vragen hebt. Ga in de VS naar www.garmin.com/support of neem telefonisch contact op met Garmin USA via (913) 397.8200 of (800) 800.1020.

Neem in het VK telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via 0808 2380000.

Ga in Europa naar www.garmin.com/support en klik op **Contact Support** voor lokale ondersteuningsinformatie of neem telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via +44 (0) 870.8501241.

Productregistratie

Vul de onlineregistratie vandaag nog in zodat wij u beter kunnen helpen. Ga naar <http://my.garmin.com>. Bewaar uw originele aankoopbewijs of een fotokopie op een veilige plek.

Gratis software

Ga naar www.garmin.com/intosports voor meer informatie over de op het web gebaseerde Garmin Connect™-software of de Garmin Training Center®-computersoftware. Met deze software kunt u uw workoutgegevens opslaan en analyseren.

Onderhoud van het toestel

Reinig het toestel en de hartslagmeter met een doek die is bevochtigd met een oplossing van water en een zacht schoonmaakmiddel. Veeg het toestel vervolgens droog. Vermijd chemische schoonmaakmiddelen en oplosmiddelen die de kunststofonderdelen kunnen beschadigen.

Bewaar het toestel niet op een plaats waar deze langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld (bijvoorbeeld in de kofferbak van een auto) omdat deze hierdoor permanent kan worden beschadigd.

Gebruikersgegevens, zoals de geschiedenis, blijven voor onbepaalde tijd in het toestelgeheugen opgeslagen zonder dat u een externe voedingsbron nodig hebt. Maak een reservekopie van belangrijke gebruikersgegevens door deze naar Garmin Connect of Garmin Training Center over te brengen. Zie [pagina 8](#).

Waterbestendigheid



Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik tijdens het zwemmen. Als u het horloge tijdens het zwemmen draagt of gedurende geruime tijd aan water blootstelt, kan er kortsluiting optreden, waardoor u in zeldzame gevallen een lichte huidverbranding of irritatie van de huid rondom het horloge kunt oplopen.

Het toestel is waterbestendig volgens IEC-standaard 60529 IPX7. De eenheid is bestendig tegen onderdompeling in 1 meter water gedurende 30 minuten. Langer durende onderdompeling kan schade aan de eenheid veroorzaken. Droog het toestel na onderdompeling goed af en laat deze aan de lucht drogen voordat u de eenheid opnieuw gebruikt.

Aan de slag

De aanraakring gebruiken

De aanraakring rond het horloge heeft meerdere functies.

Drukken: druk kortstondig met een vinger op de ring om een item te selecteren, een menuoptie in of uit te schakelen of een andere pagina weer te geven.

Ingedrukt houden: houd een van de vier labels op de ring ingedrukt om een andere modus te activeren.

Indrukken met twee vingers: druk met twee vingers op de ring om de schermverlichting in te schakelen.

Drukken en slepen (schuiven): draai de ring rond om door de menuopties te bladeren of om waarden te verhogen of te verlagen.



Drukgebieden en knoppen van de ring



- ① **time/date:** houd dit ingedrukt om de modus Tijd/datum te activeren.
- ② **GPS:** houd dit ingedrukt om de modus GPS te activeren.
- ③ **menu:** houd dit ingedrukt om de menupagina te openen.
- ④ **training:** houd dit ingedrukt om de modus Training te activeren.

⑤ **start/stop/enter:**

- Indrukken om de timer te starten of te stoppen in de Training-modus.
- Indrukken om een keuze te maken.
- Indrukken om de spaarstand te beëindigen.
- Houd ingedrukt om het horloge in te schakelen.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen in de Training-modus.
- Houd ingedrukt om de timer te resetten en de activiteit in de modus Training op te slaan.
- Indrukken om een menu of pagina te verlaten.
- Indrukken om de spaarstand te beëindigen.

Tips voor de ring

- Druk stevig op de ring.
- Druk aan de buitenzijde op de ring, bij de tekst, en niet aan de binnenzijde bij het horlogeglas.

- Selecteer één item per keer met de ring.
- Houd uw vinger niet op de ring als u deze gebruikt.
- Draag geen dikke handschoenen tijdens het gebruiken van de ring.

De ring vergrendelen

Druk tegelijkertijd op **enter** en **quit** om te voorkomen dat de ring reageert als deze per ongeluk wordt ingedrukt (door vochtig materiaal of onbedoeld botsen). Als u de ring wilt ontgrendelen, drukt u opnieuw tegelijkertijd op **enter** en **quit**.

Spaarstand

Na een periode zonder activiteit wordt de spaarstand van het toestel geactiveerd. Het toestel is niet actief als de timer niet loopt, u niet naar een bestemming navigeert en de navigatiepagina niet is geopend en als u niet op de knopjes of op de ring hebt gedrukt.



In de spaarstand wordt de tijd weergegeven, kunt u de schermverlichting inschakelen en de ANT+™-computerverbinding gebruiken. Als u de spaarstand wilt beëindigen, drukt u op **enter** of **quit**.

Uitschakelen

Om batterijvoeding te besparen, kunt u uw Forerunner uitschakelen als u deze niet gebruikt.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem > Uitschakelen**.
2. Selecteer **Ja**.

Houd **enter** ingedrukt als u de Forerunner wilt inschakelen.

De batterij opladen

Het toestel wordt uitgeschakeld geleverd om de batterij te sparen. Laad het toestel gedurende minimaal 3 uur op voordat u dit gaat gebruiken.

OPMERKING: u voorkomt corrosie door de contactpunten en de omringende delen grondig af te drogen vóór het opladen.

TIP: het toestel kan niet worden opgeladen als de temperatuur lager dan 0 °C (32 °F) of hoger dan 50 °C (122 °F) is.

1. Sluit de USB-connector van de laadclipkabel aan op de netadapter.
2. Steek de netadapter in een stopcontact.
3. Breng de contactpunten van de laadclip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van het toestel.



4. Druk de lader op de voorkant van het toestel.



Hoe lang de batterij meegaat als deze volledig is opgeladen, hangt af van hoe u deze gebruikt. Met een volledig opgeladen batterij kunt u het toestel met GPS maximaal 8 uur gebruiken.

Het toestel configureren

De eerste keer dat u het toestel gebruikt, volgt u de aanwijzingen op het scherm om met de ring te leren werken, uw gebruikersprofiel in te stellen en het toestel te configureren.

Als u een ANT+ hartslagmeter gebruikt, kiest u **Ja** tijdens de configuratie om de koppeling tussen de hartslagmeter en het toestel tot stand te brengen. Zie [pagina 6](#) voor meer informatie.

Het toestel gebruikt uw gebruikersprofiel om nauwkeurige workoutgegevens te berekenen.

Satellietsignalen zoeken

Voordat u de tijd kunt instellen en het toestel kunt gaan gebruiken, dient u GPS-satellietsignalen te ontvangen. Het kan enkele minuten duren voordat u signalen ontvangt.

OPMERKING: ga naar [pagina 19](#) als u de GPS-ontvanger wilt uitschakelen om het toestel binnenshuis te gebruiken.

OPMERKING: in de spaarstand kunt u geen satellietsignalen ontvangen. Als u de spaarstand wilt uitschakelen, drukt u op **enter** of **quit**.

1. Ga naar buiten naar een open gebied. U krijgt de beste ontvangst wanneer de antenne van het toestel naar de lucht is gericht.



2. Houd **training** ingedrukt om de modus Training te activeren.

Aan de slag

3. Blijf stilstaan totdat de pagina voor het zoeken van de satellieten niet meer wordt weergegeven.

Als u satellietsignalen ontvangt, wordt het GPS-pictogram (📶) weergegeven op de pagina's van de Training-modus.

De hartslagmeter plaatsen

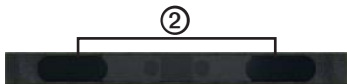
OPMERKING: als u geen hartslagmeter hebt, kunt u deze stap overslaan.

Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact met uw huid staat, vlak onder uw borstkas. Het toestel moet strak genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens het hardlopen.

1. Koppel de module van de hartslagmeter ① aan de band.



2. Bevochtig beide elektroden ② aan de achterzijde van de band om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



3. Wikkel de band om uw borst en maak deze vast.
Het Garmin-logo dient niet ondersteboven te worden weergegeven.
4. Zorg dat de Forerunner zich tijdens het koppelen binnen drie meter van de hartslagmeter bevindt.

TIP: als de hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, dient u de band strakker om uw borst aan te trekken of gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit te voeren.

Nadat u de hartslagmeter hebt omgedaan, is deze stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Als de hartslagmeter wordt gekoppeld, wordt er een bericht weergegeven,

en wordt het hartslagpictogram  in de modus Training weergegeven.

TIP: stel uw maximale hartslag en uw rusthartslag in bij **Instellingen** > **Gebruikersprofiel**. Gebruik Garmin Connect of Garmin Training Center om uw hartslagzones aan te passen.

U vindt instructies over het gebruik van accessoires op [pagina 31](#).

Trainen

TIP: stel uw gebruikersprofiel in, zodat het toestel de calorieën juist kan berekenen. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **Gebruikersprofiel**.

1. Houd **training** ingedrukt.
2. Druk op **start** om de timer te starten.
3. Druk na afloop van het hardlopen op **stop**.
4. Houd **reset** ingedrukt om uw gegevens op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

Gratis software downloaden

Met behulp van ANT Agent™ kunt u het toestel samen gebruiken met Garmin Connect™, een op het web gebaseerd trainingsprogramma, en Garmin Training Center®, een trainingsprogramma op de computer.

1. Ga naar www.garmin.com/intosports.
2. Selecteer **Trainen met Garmin**.
3. Volg de aanwijzingen op het scherm om ANT Agent te downloaden en te installeren.

Uw computer en toestel koppelen

OPMERKING: voordat u de USB ANT Stick™ op uw computer aansluit, dient u de gratis software volgens de instructies te downloaden, zodat u de benodigde USB-stuurprogramma's kunt installeren ([pagina 7](#)).

Aan de slag

1. Sluit de USB ANT Stick aan op een beschikbare USB-poort op de computer.



2. Zorg dat het toestel zich binnen drie meter van uw computer bevindt.
3. Als ANT Agent het toestel heeft gevonden, wordt de toestel-ID weergegeven en wordt gevraagd of u de toestellen wilt koppelen. Selecteer **Ja**.
4. Op het toestel moet hetzelfde nummer als in ANT Agent worden weergegeven. Als dit het geval is, kies dan **Ja** op het toestel om het koppelingsproces te voltooien.

Gegevens naar uw computer overbrengen

Zorg dat het toestel zich binnen drie meter van uw computer bevindt. ANT Agent brengt automatisch gegevens over tussen het toestel en Garmin Connect of Garmin Training Center.

OPMERKING: als u veel gegevens hebt, kan dit enkele minuten duren. Tijdens de gegevensoverdracht zijn de functies van het toestel niet beschikbaar.

Gebruik Garmin Connect of Garmin Training Center om uw gegevens weer te geven en te analyseren.

Modus Tijd/datum

Houd **time/date** ingedrukt om de modus Tijd/datum te activeren.



Blader door de pagina's met de ring:

- Tijd
- Batterijmeter
- Alarmtijd (indien ingesteld)
- Doelstelling/voortgangsindicator (indien van toepassing)

Tijdopties

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Tijd**. Zie [pagina 27](#).

Modus Training

Het toestel beschikt over verschillende trainingsfuncties en optionele instellingen.

De pagina Training

Houd **training** ingedrukt om de modus Training te activeren. Blader door de pagina's met behulp van de ring.



Zie [pagina 23](#) als u de gegevensvelden van de trainingspagina's wilt aanpassen.

Sportmodus

De standaard sportmodus is **Hardlopen**. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Sportmodus** om de sportmodus te wijzigen. Trainingsinstellingen zoals Auto Lap®, Auto Pause®, hartslagzones en snelheidszones zijn speciaal bedoeld voor hardlopen of fietsen. Alle trainingsopties die u in de hardloop- of fietsmodus wijzigt, worden opgeslagen en gebruikt met die sportmodus. Als uw geschiedenis naar uw computer wordt geüpload, wordt de activiteit als hardloop- of fietsactiviteit gemarkeerd.

Auto Pause

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Auto Pause**.
2. Selecteer één van de volgende opties:
 - **Uit**
 - **Aangep. tempo**: de timer wordt automatisch onderbroken als uw tempo onder een opgegeven waarde komt te liggen.

- **Zodra gestopt:** de timer wordt automatisch onderbroken als u niet meer beweegt.
3. Druk op **quit** om af te sluiten.
- Auto Pause is handig als er verkeerslichten of andere plaatsen voorkomen in uw route waar u moet inhouden of stoppen.

Auto Lap

U kunt met Auto Lap automatisch ronden laten markeren op een specifiek punt of als u een specifieke afstand hebt afgelegd. Dit is handig als u uw prestaties voor verschillende gedeeltes van een parcours wilt vergelijken, bijvoorbeeld iedere 3 kilometer of een steile heuvel.

Auto Lap instellen

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Auto Lap**.

2. Selecteer **Op afstand** en geef een waarde op of selecteer **Op positie** en kies een optie:
 - **Alleen bij druk:** de ronde wordt gemarkeerd als u op **lap** drukt en iedere keer als u een van deze locaties weer passeert.
 - **Start & ronde:** de ronde wordt gemarkeerd op de GPS-locatie waar u op **start** drukt en op alle locaties tijdens het parcours waar u op **lap** drukt.
 - **Mark. & ronde:** de ronde wordt gemarkeerd op de specifieke GPS-locatie waar u deze optie selecteert en op alle locaties tijdens het parcours waar u op **lap** drukt.
3. Druk op **quit** om af te sluiten.

OPMERKING: tijdens een koers gebruikt u de optie **Op positie** om ronden te markeren bij alle rondepunten die in de koers zijn gemarkeerd ([pagina 17](#)).

Auto Scroll

Met deze functie voor automatisch bladeren kunt u automatisch alle trainingsgegevenspagina's doorlopen terwijl de timer loopt.

Auto Scroll gebruiken

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Auto Scroll**.
2. Selecteer een snelheid: **Langzaam**, **Gemiddeld** of **Snel**.
3. Druk op **quit** om af te sluiten.

Timeout

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Timeout**. Selecteer **Uit** om ervoor te zorgen dat het toestel niet in de spaarstand wordt gezet als u zich in de modus Training bevindt. Selecteer **Ingeschakeld** om de automatische spaarstand in alle modi te gebruiken.

OPMERKING: het toestel gaat alleen naar de spaarstand na een periode zonder activiteit.

Eenheden van snelheid

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Eenheden van snelheid**.

Tempo: tijd die het kost om een bepaalde afstand af te leggen.

Snelheid: afgelegde afstand in een uur, bijvoorbeeld mijlen per uur of kilometers per uur.

OPMERKING: de aangepaste gegevensvelden worden niet gewijzigd als u de eenheden van snelheid wijzigd ([pagina 23](#)).

Virtual Partner®

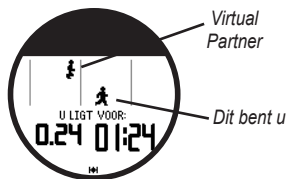
Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Virtual Partner > Aan**.

Virtual Partner is een unieke functie die is ontworpen om u te helpen uw trainingsdoeleinden te bereiken. Virtual Partner gaat de strijd met u aan wanneer u aan het rennen bent en de timer is gestart.

Als u het tempo/de snelheid van de Virtual Partner wijzigt voordat u de timer start, worden de wijzigingen opgeslagen. Als u Virtual Partner tijdens het rennen aanpast, als de timer al is gestart, blijven de wijzigingen niet behouden wanneer de timer opnieuw wordt ingesteld. Als u Virtual Partner tijdens het rennen aanpast, gebruikt deze het nieuwe tempo vanaf uw locatie.

Het tempo van de Virtual Partner (VP) wijzigen

1. Houd **training** ingedrukt om de modus Training te activeren.
2. Druk op de ring om de pagina Virtual Partner te bekijken.



3. Draai de ring met de klok mee om het tempo van de VP te verhogen. Draai de ring tegen de klok in om het tempo van de VP te verlagen.



4. Als u de wijzigingen wilt opslaan, drukt u op de ring of wacht u op de time-out van de pagina.

Workouts

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts** om het geschikte type workout te kiezen.

Simple workouts, intervalworkouts en hartslagworkouts worden altijd vervangen als u een workout van hetzelfde type maakt. In Garmin Training Center kunt u geavanceerde workouts maken.

OPMERKING: druk tijdens een workout op de ring om meer gegevenspagina's te bekijken.

Het bericht Workout gereed! wordt weergegeven wanneer u alle stappen van de workout hebt voltooid.

Een workout eerder beëindigen

1. Druk op **stop**.
2. Houd **reset** ingedrukt.

Simple workouts

Simple workouts kunnen op de volgende aangepaste doelstellingen zijn gebaseerd:

- Tijd
- Afstand
- Calorieën

Een simpele workout instellen

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts > Simpel**.
2. Selecteer een simpele workout bij **Type**.
3. Voer een waarde in bij **Duur**.
4. Selecteer **Begin workout**.
5. Druk op **start**.

Hartslagworkouts

OPMERKING: u dient over een hartslagmeter te beschikken om hartslagworkouts te kunnen doen en u dient de hartslagmeter in te schakelen ([pagina 31](#)).

Met behulp van het toestel kunt u met een specifieke hartslagzone of een aangepast aantal hartslagen per minuut trainen. De waarden bij Type en Duur werken op dezelfde manier als bij een simpele workout.

Een hartslagworkout maken

- Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts > Hartslag**.
- Selecteer een optie.
 - Zone:** het minimum- en het maximaal aantal hartslagen wordt automatisch ingesteld op basis van uw hartslagzones (pagina 33 en pagina 41).
 - Aangepast:** hiermee kunt u zelf een minimum- en een maximaal aantal hartslagen instellen.

OPMERKING: de minimale waarde is 35 slagen per minuut. De maximale waarde is 250 slagen per minuut. Wanneer u aangepaste waarden voor de hartslag instelt, dienen de minimale en de maximale waarden minstens vijf slagen per minuut te verschillen.
- Selecteer een hartslagworkout bij **Type**.

- Voer een waarde in bij **Duur**.
- Selecteer **Begin workout**.
- Druk op **start**.

Intervalworkouts

Met het toestel kunt u intervalworkouts maken. De intervals kunnen op duur of afstand voor het rennen worden gebaseerd en op rustpauzes tijdens de workout.

Een intervalworkout maken

- Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts > Interval**.
- Selecteer het **type** intervalworkout.
- Voer een waarde in bij **Duur**.
- Selecteer een waarde bij **Type pauze**.
- Voer een waarde in bij **Duur**.
- Voer een waarde in bij **Herh**.
- Selecteer **Warming-up Ja** en **Cooldown Ja** (optioneel).

8. Selecteer **Begin workout**.

9. Druk op **start**.

Tijdens een warming-up of een cooldown drukt u aan het einde van de opwarmronde op **lap** om het eerste interval te starten. Na het laatste interval begint het toestel automatisch een coolingdownronde. Na afloop van de coolingdownronde drukt u op **lap** om uw workout te beëindigen.

Tegen het einde van elk interval wordt in een waarschuwing het aantal resterende seconden tot het volgende interval weergegeven. Als u een interval voortijdig wilt beëindigen, drukt u op de knop **lap/reset**.

Geavanceerde workouts

Geavanceerde workouts kunnen doelstellingen voor elke stap van de workout en verschillende afstanden, tijden en calorieën bevatten. Met Garmin Training Center kunt u workouts maken en bewerken

en naar het toestel overbrengen. U kunt met Garmin Training Center ook workouts plannen. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in het toestel.

OPMERKING: zie [pagina 8](#) voor meer informatie over het overbrengen van gegevens naar het toestel.

TIP: als u in de modus Tijd/datum op de ring drukt, wordt de workout weergegeven die op die dag is gepland. Druk op **enter** om met de workout te beginnen.

Een geavanceerde workout starten

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts > Geavanceerd**.
2. Selecteer de workout.
3. Selecteer **Begin workout**.
4. Druk op **start**.

Nadat u een geavanceerde workout bent begonnen, geeft het toestel iedere stap van de workout weer, inclusief de naam van de

stap, de doelstelling (indien aanwezig) en de huidige workoutgegevens.

Tegen het einde van elke stap wordt in een waarschuwing de resterende tijd tot de volgende stap weergegeven.

Een geavanceerde workout vroegtijdig beëindigen

Druk op de knop **lap/reset**.

Een geavanceerde workout verwijderen

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts > Geavanceerd**.
2. Selecteer de workout.
3. Selecteer **Verwijder Workout > Ja**.
4. Druk op **quit** om af te sluiten.

Koersen

U kunt het toestel ook gebruiken voor aangepaste trainingen door koersen te volgen op basis van eerder opgenomen

activiteiten. U kunt de koers opnieuw afleggen en proberen eerder behaalde doelstellingen te evenaren of te overtreffen. U kunt de koersen ook afleggen door het op te nemen tegen Virtual Partner.

Koersen maken

Met Garmin Connect of Garmin Training Center kunt u koersen en koerspunten maken en naar het toestel overbrengen.

OPMERKING: zie [pagina 8](#) voor meer informatie over het overbrengen van gegevens naar het toestel.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Ritten**.
2. Selecteer een koers in de lijst.
3. Selecteer **Doe koers**.
4. Druk op **start**. De geschiedenis wordt opgenomen, ook als u zich niet op de koers bevindt.

Als u in de modus Training een koers volgt, kunt u op de ring drukken om de

navigatiepagina te bekijken.

Als u een koers handmatig wilt beëindigen, drukt u op **stop** en houdt u **reset** ingedrukt.

Een koers beginnen

U kunt een warming-up uitvoeren voordat u met uw koers begint. Druk op **start** om de koers te beginnen en voer dan de warming-up uit. Zorg ervoor dat u tijdens de warming-up niet op het pad van de koers komt. Als u klaar bent om te beginnen, gaat u naar de koers. Als u op het pad van de koers komt, geeft het toestel een bericht met de mededeling dat u zich op de koers bevindt.

Uw Virtual Partner start tegelijkertijd met u de koers. Als u een warming-up doet en niet op de koers bent, start uw Virtual Partner de koers opnieuw vanaf de huidige locatie wanneer u zich op de koers bevindt.

Als u van de koers afdwaalt, wordt het bericht "Van koers" weergegeven op het toestel. Via de navigatiepagina kunt u de weg naar de koers terugvinden.

Een koers verwijderen

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Ritten**.
2. Selecteer een koers in de lijst.
3. Selecteer **Wis koers**.
4. Selecteer **Ja** om de koers te wissen.
5. Druk op **quit** om af te sluiten.

GPS-modus

Houd **GPS** ingedrukt om het GPS-menu te openen.

Satellieten: informatie weergeven over de GPS-signalen die door het toestel worden ontvangen. De zwarte balkjes geven de sterkte van elk satelliet signaal aan. Onder elk balkje wordt het satellietnummer weergegeven. De GPS-nauwkeurigheid wordt onderaan de pagina weergegeven.



GPS: GPS in- of uitschakelen (voor gebruik binnenshuis).

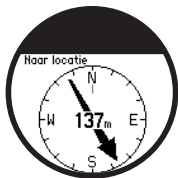
OPMERKING: wanneer GPS is uitgeschakeld, zijn snelheids- en afstandsgegevens niet beschikbaar (tenzij u de trainingsassistent gebruikt).

Sla locatie op: uw huidige locatie opslaan. Druk op **enter** om de locatie te bewerken. Druk op **quit** om af te sluiten.

Een bekende locatie markeren met gebruik van coördinaten

1. Houd **GPS** ingedrukt en selecteer **Sla locatie** op.
2. Druk op **enter** en selecteer **Positie**.
3. Voer de coördinaten in.
4. Wijzig eventueel de naam van de locatie en de hoogte.

Ga naar locatie: kies een locatie in de lijst en selecteer vervolgens **Ga**. Het toestel navigeert via de navigatiepagina naar de opgeslagen locatie.



Als u het navigeren naar de locatie wilt stoppen, drukt u op **quit** en selecteert u **Stop ga naar**.

Een locatie bewerken

1. Houd **GPS** ingedrukt en selecteer **Ga naar locatie**.
2. Selecteer de locatie die u wilt bewerken.
3. Selecteer **Bewerken**.
4. Selecteer een optie die u wilt bewerken.

Als u een locatie wilt verwijderen, houdt u **GPS** ingedrukt en selecteert u **Ga naar locatie**. Selecteer de locatie die u wilt verwijderen. Selecteer **Wis > Ja**.

Terug nr start: terugkeren naar het beginpunt.

OPMERKING: als u **Terug nr start** wilt gebruiken, moet de timer zijn gestart.

Informatie over GPS

GPS (Global Positioning System) is een op satellieten gebaseerd navigatiesysteem dat bestaat uit een netwerk van 24 satellieten. GPS werkt onder alle weersomstandigheden, overal ter wereld en 24 uur per dag. Er zijn geen abonnements- of instellingskosten verbonden aan het gebruik van GPS.

Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/aboutGPS.

Geschiedenis

Als u de timer start, slaat het toestel automatisch de geschiedenis op. Het toestel kan maximaal 1000 ronden en ongeveer 20 uur gedetailleerde trajectlogboekgegevens vastleggen (als er ongeveer elke 4 seconden 1 trajectpunt wordt vastgelegd). In het trajectlogboek worden uw GPS-positie (indien beschikbaar) en extra gegevens, zoals uw hartslag, opgenomen.

Als het geheugen vol is, worden de oudste trajectlogboekgegevens overschreven. Upload uw geschiedenis regelmatig naar Garmin Connect of Garmin Training Center om al uw gegevens bij te houden ([pagina 8](#)).

OPMERKING: de overzichtsgegevens van uw ronden worden niet automatisch door het toestel overschreven of gewist. Zie [pagina 21](#) voor meer informatie over het wissen van rondegegevens.

De geschiedenis verwijderen

Nadat u uw geschiedenis naar Garmin Connect of Garmin Training Center hebt overgebracht, kunt u de geschiedenis uit het toestel verwijderen.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Geschiedenis > Wis**.
2. Selecteer een optie:
 - **Alle activiteiten:** alle activiteiten worden uit de geschiedenis verwijderd.
 - **Oude activiteiten:** activiteiten die meer dan één maand geleden zijn vastgelegd, worden verwijderd.
 - **Totalen:** alle totalen worden opnieuw ingesteld.

Afzonderlijke koersen en ronden verwijderen

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Geschiedenis > Activiteiten**.
2. Blader door de activiteiten met de ring. Druk op de ring om rondegegevens te bekijken.

3. Houd **reset** ingedrukt tijdens het bekijken van de koers of de ronde.
4. Selecteer **Ja**.

Activiteiten weergeven

U kunt de volgende gegevens weergeven op het toestel: tijd, afstand, gemiddeld(e) tempo/snelheid, calorieën, gemiddelde hartslag en gemiddelde cadans.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Geschiedenis > Activiteiten**.
2. Blader door de activiteiten met de ring. Druk op de ring om rondegegevens te bekijken.
3. Druk op **quit** om af te sluiten.

Totalen weergeven

Het toestel legt de totale afgelegde afstand vast, samen met de tijd die u met gebruik van het toestel aan workouts hebt besteed.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Geschiedenis > Totalen**.
2. Druk op **quit** om af te sluiten.

Doelstellingen weergeven

Met Garmin Connect kunt u verschillende soorten doelstellingen opgeven en naar het toestel verzenden. Het toestel houdt uw vooruitgang bij.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Geschiedenis > Doelstellingen**.
2. Druk op **quit** om af te sluiten.

Instellingen

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen**.

TIP: wanneer u alle opties hebt geselecteerd of alle waarden hebt opgegeven voor het toestel, drukt u op **enter** om de instellingen op te slaan.

Gegevensvelden

U kunt de volgende pagina's weergeven/verbergen en maximaal drie gegevensvelden aanpassen op elke pagina:

- Training 1 (altijd weergegeven)
- Training 2
- Training 3
- Hartslag (alleen weergegeven als het toestel uw hartslag ontvangt)

Gegevensvelden instellen

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Gegevensvelden**.
2. Selecteer een van de trainingspagina's.
3. Selecteer het aantal gegevensvelden.
4. Selecteer en wijzig de gegevensvelden met de ring.

Opties voor gegevensvelden

* Gegevensvelden met statuut of metrische eenheden.

** Hiervoor is een optioneel accessoire vereist.

Gegevensveld	Beschrijving
Afst – Ltste rnd *	De afstand die u in de laatst voltooide ronde heeft afgelegd.
Afst – Ronde *	De afstand die u in de huidige ronde hebt afgelegd.
Afstand *	De afstand die u tijdens de huidige koers heeft afgelegd.
Cadans **	Het aantal stappen per minuut of het aantal omwentelingen van de krukas per minuut.

Instellingen

Gegevensveld	Beschrijving
Cadans – Gem. **	Gemiddelde cadans voor de duur van de huidige rit.
Cadans – Ronde **	Gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Calorieën	Het aantal calorieën dat u hebt verbrand.
GPS–nauwkeurigheid *	De foutmarge van uw exacte locatie. De GPS-locatie is bijvoorbeeld nauwkeurig tot op +/- 6 meter.
Gradiënt	Berekening van de klimten opzichte van de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 meter klimt (hoogte) voor iedere 200 meter die u aflegt (afstand), is uw gradiënt 5%.
Hartslag **	Hartslag in bpm.
Hartslag – %Max ** OF Hartslag – %HSR **	Percentage van maximale hartslag. OF Percentage van hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).

Gegevensveld	Beschrijving
Hartslag – Gem. **	Uw gemiddelde hartslag tijdens de koers.
Hartslag – Gem. %max. ** OF Hartslag – Gem %HSR **	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de koers. OF Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) tijdens de koers.
Hartslag – Rnd **	Uw gemiddelde hartslag tijdens de ronde.
Hartslag – Rnd %max. ** OF Hartslag – Rnd %HSR **	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de ronde. OF Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) tijdens de ronde.

Gegevensveld	Beschrijving
Hartslagbereik **	De huidige hartslagzone (1–5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel, maximale hartslag en hartslag in rust.
Hartslaggrafiek **	Lijndiagram dat uw huidige hartslagzone (1–5) weergeeft.
Hoogte *	De afstand boven of onder zeeniveau.
Koers	De richting waarin u zich momenteel beweegt.
Ronden	Het aantal voltooide ronden.
Snelh. – Gemidd. *	De gemiddelde snelheid tijdens de loop.
Snelh. – Ronde *	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde.
Snelheid *	De huidige snelheid.
Snelh-Ltste rnd *	De gemiddelde snelheid tijdens de laatste volledige ronde.

Gegevensveld	Beschrijving
Tempo *	Huidige tempo.
Tempo – Gem. *	Het gemiddelde tempo tijdens de loop.
Tempo – Ltst rnd *	Het gemiddelde tempo tijdens de laatste volledige ronde.
Tempo – Ronde *	Het gemiddelde tempo tijdens de huidige ronde.
Tijd	De huidige tijd van de dag, op basis van uw tijdininstellingen (zie pagina 27).
Tijd	De tijd op de stopwatch.
Tijd – Gem. rnd.	De gemiddelde tijd die u tot nu toe nodig hebt gehad om de ronden te voltooien.
Tijd - Ltste rnd.	De hoeveelheid tijd die nodig was om de laatste volledige ronde te voltooien.

Instellingen

Gegevensveld	Beschrijving
Tijd – Ronde	De hoeveelheid tijd in de huidige ronde.
Zon onder	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zon op	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.

Gebruikersprofiel

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **Gebruikersprofiel**. Het toestel gebruikt de informatie die u opgeeft over uzelf om uw calorieverbruik te berekenen. Stel uw gebruikersprofiel in voordat u het toestel gaat gebruiken.

Calorieverbranding op basis van technologie voor analyse van hartslag wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd. Ga voor meer informatie naar http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf.

Wekker

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **Wekker**.

Stel wekker in: wekker in- of uitschakelen. Als het alarm is ingeschakeld, kunt u in de modus Tijd/datum op de ring drukken om de alarmtijd weer te geven.

Stel tijd in: stel de wektijd in met behulp van de ring.

Type: selecteer **Dagelijks** of **Eenmaal** voor het herhalen van de wekker.

Als het alarm afgaat

- Druk op de ring om de wekker uit te zetten.
- Druk op **enter** om het alarm na 9 minuten te herhalen.
- Druk op **quit** om het alarm uit te schakelen.
- Doe niets. Na 1 minuut wordt de wekker automatisch op de sluimerstand gezet. Na 1 uur wordt de wekker automatisch uitgeschakeld.

Tijd

Het toestel stelt de tijd automatisch in aan de hand van GPS-satellietsignalen. Als de batterij leeg raakt, moet u deze opladen en vervolgens satellietsignalen ontvangen om de tijd opnieuw in te stellen.

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Tijd**.

Tijdweergave: selecteer **12 uur** of **24 uur**.

Tijdzone: selecteer uw tijdzone of een nabijgelegen plaats.

DST (zomertijd): selecteer **Ja**, **Nee** of **Auto**. Met de instelling Auto laat u de zomer- en wintertijd automatisch ingaan, gebaseerd op uw tijdzone.

Tijd 2: hiermee schakelt u Tijd 2 in of uit. Als Tijd 2 is ingeschakeld, kunt u **Weergave Tijd 2**, **Zone Tijd 2** en **DST Tijd 2** instellen. Als Tijd 2 actief is, houdt u **enter** ingedrukt in de modus Time om over te schakelen naar Tijd 2. Het **T2** of **T1** pictogram verschijnt naast de tijd.

Systeem

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

Instellingen

Taal: hiermee wijzigt u de taal van de tekst op het -scherm. Als u de teksttaal wijzigt, blijft de taal van door de gebruiker ingevoerde gegevens, zoals koersnamen, ongewijzigd.

Waarsch.tonen: berichttonen in- of uitschakelen.

Toetstonen: toets- en ringtonen in- of uitschakelen.

Contrast: het schermcontrast selecteren.

Info: de softwareversie, GPS-versie en toestel-id weergeven.

Eenheden: **Statuut** of **Metrisch** selecteren voor de maateenheden.

Schermerverlichting

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Schermerverl.**

Modus: hier kunt u aangeven hoe de schermerverlichting wordt ingeschakeld. Als u **Handmatig** selecteert, kunt u

met twee vingers op de ring drukken om de schermerverlichting gedurende de opgegeven tijd in te schakelen. Als u **Toetsen en alarmen** selecteert, kunt u de schermerverlichting eenmalig inschakelen met twee vingers, en vervolgens steeds als u een knop indrukt of als er een waarschuwing wordt weergegeven. Als u **Uit** selecteert, wordt de schermerverlichting nooit ingeschakeld.

Verlichtingstijdsduur: hier kunt u aangeven hoe lang de schermerverlichting moet blijven branden. Gebruik een lage waarde om energie te besparen.

Helderheid: de helderheid aanpassen.

ANT+

Accessoires

Zie [pagina 31](#) voor informatie over accessoires.

Computers koppelen inschakelen

Blijf op 10 meter afstand van andere ANT+-accessoires wanneer het toestel voor de eerste keer aan uw computer wordt gekoppeld.

1. Controleer of de computer is ingesteld voor het uploaden van gegevens en dat koppelen is ingeschakeld in ANT Agent. Zie [pagina 8](#).
2. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+ > Computer**.
3. Selecteer **Koppelen > Aan**.
4. Zorg dat het toestel zich binnen drie meter van de computer bevindt.
5. Als ANT Agent het toestel heeft gevonden, wordt de toestel-ID weergegeven en wordt gevraagd of u de toestellen wilt koppelen. Selecteer **Ja**.

6. Op het toestel moet hetzelfde nummer als in ANT Agent worden weergegeven. Als dit het geval is, kies dan **Ja** op het toestel om het koppelingsproces te voltooien.

OPMERKING: u kunt de uitwisseling van gegevens tussen het toestel en een computer blokkeren, zelfs voor een gekoppelde computer. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+ > Computer > Ingeschakeld > Nee**.

Alle gegevens verzenden

Standaard verzendt het toestel alleen nieuwe gegevens naar uw computer. U kunt ervoor zorgen dat het toestel alle gegevens naar uw computer verzendt. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+ > Computer > Forceren Verzenden > Ja**. Alle gegevens worden opnieuw verzonden.

Eenheid naar eenheid

U kunt geavanceerde workouts, koersen en locaties met een andere Forerunner 410 uitwisselen.

1. Houd op het verzendende toestel **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **ANT+** > **Eenheid naar eenheid** > **Overdragen**. Selecteer de gegevens die u wilt verzenden.
2. Houd op het ontvangende toestel **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **ANT+** > **Eenheid naar eenheid** > **Ontvangen**.

Het verzendende toestel maakt verbinding met het ontvangende toestel en verzendt de gegevens.

Accessoires gebruiken

De volgende ANT+-accessoires zijn compatibel met het toestel:

- Hartslagmeter
- Voetsensor
- GSC™ 10-fietssensor voor snelheid en cadans
- USB ANT Stick (zie [pagina 8](#) en [pagina 28](#))

Ga naar <http://buy.garmin.com> als u een accessoire wilt aanschaffen of neem contact op met uw Garmin-dealer.

Accessoires koppelen

Als u een accessoire met draadloze ANT+-technologie hebt gekocht, dient u dit aan het toestel te koppelen.

Koppelen is het verbinden van ANT+-accessoires, zoals de hartslagmeter, met het toestel. Het koppelen duurt slechts enkele seconden en zorgt ervoor dat de accessoires

zijn geactiveerd en juist functioneren. Na het koppelen ontvangt het toestel alleen gegevens van uw accessoire, zelfs als u zich in de buurt van andere accessoires bevindt.

Na de eerste keer koppelen zal het toestel uw accessoire automatisch herkennen wanneer dit wordt geactiveerd.




1. Blijf op een afstand van 10 meter van andere accessoires. Zorg dat het te koppelen accessoire zich binnen een bereik van 3 meter van het toestel bevindt.
2. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+ > Accessoires**.
3. Selecteer uw accessoire.
4. Selecteer **Ingeschakeld > Ja**.
5. Blader naar **Status**.

Als het accessoire niet aan het toestel kan worden gekoppeld, selecteert u **Scan opnieuw**.

TIP: het accessoire moet gegevens verzenden om het koppelingsproces te voltooien. U dient de hartslagmeter te dragen, een pas te zetten met de voetsensor of een fietsbeweging te maken met de GSC 10.

Statuspictogrammen

In de modus Training knippert het accessoirepictogram wanneer het toestel het nieuwe accessoire zoekt. Het pictogram knippert niet als het accessoire is gekoppeld.

	Hartslagmeter actief
	Snelheids- en cadanssensor ingeschakeld
	Voetsensor ingeschakeld

Hartslagmeter

Zie [pagina 6](#) voor meer informatie over het gebruik van de hartslagmeter.

Tips voor de hartslagmeter

Als de hartslaggegevens onnauwkeurig of onregelmatig zijn, leest u de volgende tips.

- Controleer of de hartslagmeter dicht tegen uw lichaam is geplaatst.
- Bevochtig de elektroden met water, speeksel of een gel voor elektroden.
- Maak de elektroden schoon. Vuil en zweetresten kunnen de hartslagsignalen beïnvloeden.
- Draag een t-shirt van katoen of maak uw t-shirt nat als dat mogelijk is. Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt.
- Blijf uit de buurt van sterke elektromagnetische velden en bepaalde draadloze sensors van 2,4 GHz, omdat deze interferentie met uw hartslagmeter kunnen veroorzaken. Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld hoogspanningsleidingen, elektrische

motoren, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

Hartslagzones

OPMERKING

Vraag uw arts welke hartslagzones en hartslagdoelstellingen geschikt zijn voor uw fitness- en gezondheidstoestand.

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 in oplopende volgorde van intensiteit genummerd van 1 tot 5. De hartslagzones worden door het toestel ingesteld (zie de tabel op [pagina 41](#)) op basis van uw maximale hartslag en rusthartslag die in uw gebruikersprofiel is aangegeven (zie [pagina 26](#)).

U kunt uw hartslagzones ook in uw gebruikersprofiel van Garmin Connect of Garmin Training Center aanpassen. Nadat u uw hartslagzones hebt aangepast, brengt u gegevens over naar het toestel.

Hoe beïnvloeden uw hartslagzones uw fitheidsdoelstellingen?

Als u uw hartslagzones kent, kunt u uw fitheid meten en verbeteren door de volgende principes te begrijpen en toe te passen:

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.
- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.
- Als u uw hartslagzones kent, kunt u het risico op blessures verlagen en voorkomen dat u te zwaar traint.

De batterij van de hartslagmeter vervangen

De hartslagmeter bevat een door de gebruiker vervangbare CR2032-batterij.

OPMERKING: neem contact op met uw gemeente voor informatie over het wegwerpen van batterijen.

1. Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier om de vier schroeven aan de achterkant van de module te verwijderen.
2. Verwijder het deksel en de batterij. Wacht 30 seconden. Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.

OPMERKING: zorg ervoor dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.

3. Plaats het deksel en de vier schroeven terug.



OPMERKING: na het vervangen van de batterij moet u de hartslagmeter mogelijk opnieuw op het toestel aansluiten.

TIP: u kunt de levensduur van de batterij maximaliseren door de hartslagmeter van de band te verwijderen als deze niet in gebruik is.

De hartslagmeter onderhouden

OPMERKING: verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.

Spoel de band na elk gebruik schoon. Was de band na elke vijf toepassingen met de hand in koud water met een mild schoonmaakmiddel.

Voetsensor

Het toestel is compatibel met de voetsensor. Met behulp van de trainingsassistent kunt u gegevens naar het toestel verzenden bij gebruik binnenshuis, als het GPS-sigitaal zwak is of als u geen satellietsignalen meer ontvangt. De voetsensor is stand-by en klaar om gegevens te verzenden (net als de hartslagmeter). U dient de voetsensor met het toestel te koppelen. Zie [pagina 31](#).

De voetsensor kalibreren

Kalibratie van uw trainingsassistent is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren. De kalibratie kan op drie manieren worden aangepast: afstand, GPS en handmatig.

Afstandskalibratie

Voor het beste resultaat kalibreert u de voetsensor via de binnenbaan van een atletiekbaan die aan de voorschriften voldoet. Een atletiekbaan die aan de voorschriften voldoet (2 ronden = 800 meter) is nauwkeuriger dan een loopband.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **ANT+** > **Accessoires** > **Voetsensor** > **Kalibreer** > **Afstand**.
2. Selecteer een afstand.
3. Druk op **start** om te beginnen met opnemen.
4. Leg de afstand (hard)lopend af.
5. Druk op **stop**.

GPS-kalibratie

U dient GPS-signalen te ontvangen als u de voetsensor via GPS wilt kalibreren.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **ANT+** > **Accessoires** > **Voetsensor** > **Kalibreer** > **GPS**.
2. Druk op **start** om te beginnen met opnemen.
3. Leg ongeveer 1000 m (hard)lopend af. Het toestel geeft een melding wanneer de afstand is afgelegd.

Handmatige kalibratie

Als de afstand van de voetsensor steeds iets te lang of te kort lijkt wanneer u rent, kunt u de kalibratiefactor handmatig aanpassen.

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **ANT+** > **Accessoires** > **Voetsensor** > **Kal.factor**. Pas de kalibratiefactor aan. Verhoog de kalibratiefactor als de afstand te kort is en verlaag de kalibratiefactor als de afstand te lang is.

GSC 10

Uw toestel is compatibel met de GSC 10 snelheids- en cadanssensor voor fietsen.

U dient de GSC 10 aan het toestel te koppelen. Zie [pagina 31](#).

De fietssensor kalibreren

Kalibratie van uw fietssensor is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **ANT+** > **Accessoires** > **Fietssensor** > **Kalibratie**.
2. Selecteer **Handmatig** en voer de wielgrootte in. Selecteer **Auto** om de wielgrootte met GPS te bepalen.

Appendix

Het toestel resetten

Als het toestel is vastgelopen, dient u dit te resetten. Houd **enter** en **quit** tegelijkertijd ingedrukt totdat het scherm leeg is (ongeveer 7 seconden). Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

Gebruikersgegevens wissen

Als u alle gebruikersgegevens wilt wissen, houdt u **enter** en **quit** tegelijkertijd ingedrukt totdat het scherm leeg is (ongeveer 7 seconden). Als u het toestel opnieuw wilt instellen, houdt u **quit** ingedrukt, maar laat u **enter** los. Volg de instructies op het scherm.

Software bijwerken met behulp van Garmin Connect

Ga naar www.garmin.com/intosports voor meer informatie over updates van de toestelsoftware en op het web gebaseerde Garmin Connect-software.

Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft Garmin Connect een melding dat u de toestelsoftware kunt bijwerken. Volg de instructies om de software bij te werken. Zorg ervoor dat het toestel tijdens het bijwerken binnen het bereik van de computer blijft.

Batterijgegevens



WAARSCHUWING

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

Levensduur van de batterij*	Gebruik van de Forerunner
1 week	U traint gedurende 30 minuten per dag met GPS. De Forerunner staat gedurende de overige tijd in de spaarmodus.
Tot 2 weken	U gebruikt de Forerunner gedurende de gehele tijd in de spaarmodus.
Tot 8 uur	U traint altijd met GPS.

*De werkelijke levensduur van een volledig opgeladen batterij hangt af van hoe lang u de GPS, achtergrondverlichting en spaarstand gebruikt. Ook blootstelling aan extreem lage temperaturen verkort de levensduur van de batterij.

Conformiteitsverklaring

Hierbij verklaart Garmin dat dit product voldoet aan de basiseisen en overige relevante bepalingen van richtlijn 1999/5/EG. De volledige conformiteitsverklaring kunt u lezen op www.garmin.com/compliance.

Softwarelicentieovereenkomst

DOOR DE FORERUNNER 410 TE GEBUIKEN, GAAT U ERMEE AKKOORD DAT U BENT GEBONDEN DOOR DE VOORWAARDEN VAN DE VOLGENDE SOFTWARELICENTIEOVEREENKOMST. LEES DEZE OVEREENKOMST ZORGVULDIG.

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

U erkent dat de Software het eigendom is van Garmin en/of haar externe leveranciers en wordt beschermd door de wetgeving met betrekking tot auteursrechten van de Verenigde Staten van Amerika en internationale verdragen inzake auteursrechten. U erkent bovendien dat de structuur, organisatie en code van de Software, waarvan de broncode niet wordt verschaft,

waardevolle handelsgeheimen van Garmin en/of haar externe leveranciers zijn en dat de Software in de broncodevorm een waardevol handelsgeheim van Garmin en/of haar externe leveranciers blijft. U verklaart dat u de software of elk deel daarvan niet zult decompileren, demonteren, wijzigen, onderwerpen aan reverse assembling of reverse engineering, herleiden tot door mensen leesbare vorm of afgeleide werken zult maken op basis van de software. U verklaart dat u de software niet zult exporteren of herexporteren naar landen die de exportwetten van de Verenigde Staten van Amerika of enig ander toepasselijk land schenden.

Problemen oplossen

Probleem	Oplossing/antwoord
De ring reageert niet als ik er op druk.	Ontgrendel de ring door tegelijkertijd op enter en quit te drukken. Druk de ring stevig in voor het beste resultaat. Druk aan de buitenzijde op de ring en niet aan de binnenzijde bij het horlogeglas.
Mijn toestel ontvangt geen satellietsignalen.	Houd GPS ingedrukt. Zorg dat GPS op Aan is ingesteld. Gebruik het toestel buiten, uit de buurt van hoge gebouwen. Blijf enkele minuten stationair.
Mijn batterijmeter lijkt niet nauwkeurig te zijn.	Laad de batterij van het toestel volledig leeglopen en laad de batterij vervolgens op (zonder de laadcyclus te onderbreken).
De hartslagmeter, voetsensor of GSC 10 kan niet aan het toestel worden gekoppeld.	Zorg ervoor dat u minstens tien meter bij andere ANT+-accessoires vandaan bent tijdens het koppelen. Zorg dat het toestel zich tijdens het koppelen binnen 3 meter van de sensor bevindt. Zoek opnieuw naar accessoires (zie pagina 31). Controleer of het accessoire gegevens verzendt (u moet bijvoorbeeld de hartslagmeter dragen). Verwijder de batterij als het probleem zich blijft voordoen. Wacht 30 seconden en plaats de nieuwe batterij.
De hartslagmeter is onnauwkeurig.	Zie pagina 32 .
Sommige gegevens ontbreken op mijn toestel.	Het toestel overschrijft de oudste gedetailleerde gegevens als u deze niet naar uw computer overbrengt. Breng uw gegevens regelmatig over om gegevensverlies te voorkomen.

Hartslagzonetabel

	% van maximale hartslag of hartslag in rust	Waargenomen inspanning	Voordelen
1	50–60%	Ontspannen, comfortabele snelheid, regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners, verlaagt stressniveau
2	60–70%	Comfortabele snelheid, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode
3	70–80%	Matige snelheid, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training
4	80–90%	Hoog tempo en enigszins ongemakkelijk; moeilijke 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

Index

A

- accessoires 5, 28, 31–36
- activiteiten 22
- afstandgegevensvelden 23
- alarmen 26
- alle gegevens wissen 37
- Auto Lap 11
- Auto Pause 10

B

- batterij
 - informatie 37
 - opladen 4
- binnenshuis 19

C

- cadansgegevensvelden 23
- calorieën 24
- computers koppelen 7, 29
- computerverbinding 8

D

- doelstellingen 22
- downloaden van software 7

E

- eenheden van snelheid 12

G

- Garmin Connect iii, 37
- Garmin Training Center iii
- geavanceerde workouts 16
- gegevens overbrengen 8
- gegevens uploaden 8
- gegevensvelden 23
- gegevens verzenden 29
- geschiedenis 21
 - overbrengen 8
 - verwijderen 21
 - weergeven 22
- GPS 19, 20, 24
- gradiënt 24
- GSC 10 36

H

- hartslag
 - gegevensvelden 24
 - zones 33
- hartslagmeter 5, 32
 - batterij 34
 - tips 32
- herstel 12
- hoogtegegevensvelden 25

I

- intervalworkouts 15

K

- kalibreren
 - fietsensor (GSC 10) 36
 - voetsensor 35
- koersen 17
 - verwijderen 18
- koppelen
 - computer 7
 - hartslagmeter 6

L

- light 28
- locaties 19

P

- pictogrammen 32
- problemen oplossen 40
- productregistratie iii

R

- reinigen van de Forerunner iv
- resetten van de Forerunner 37
- ring 2
- ring aanraken 1

S

satellietpagina 19
satellietsignalen 5
scherfcontrast 28
schermverlichting 28
sensors koppelen 5
simpele workouts 14
snelheidgegevensvelden 25
software bijwerken 37
softwaredownloads iii, 7
softwareversie 28
spaarstand 3
sportmodus 10
statuspictogrammen 32
stuurprogramma's, USB 7

T

taal 28
tijd 5
Tijd 2 27
tijdgegevensvelden 25
tijdsinstellingen 27
toestel-id 28
toestellen 28
tonen 28
totalen 22
training 10

U

uitschakelen 3
uploaden van gegevens 8
USB-stuurprogramma's 7
USB ANT Stick 8

V

verwijderen
 geavanceerde workouts 17
 geschiedenis 21
 koersen 18, 21
 ronden 21
verzenden forceren 29
verzenden van alle gegevens 29
Virtual Partner 12, 17
voetsensor 35
 kalibreren 35, 36

W

waterbestendigheid iv
waypoints, *Zie* locaties
wissen van alle gegevens 37
Workouts 13
 geavanceerd 16
 interval 15
 simpel 14

Z

zones, hartslag 33

Ga voor de nieuwste gratis software-updates (uitgezonderd kaartgegevens) gedurende de levensduur van uw Garmin-producten naar de Garmin-website op www.garmin.com.

**GARMIN**®



© 2010 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, V.S.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR, V.K.

Garmin Corporation
Nr. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com

September 2010

Onderdeelnummer 190-01274-35 Rev. A

Gedrukt in Taiwan