

FORERUNNER® 610

GEBRUIKERSHANDLEIDING




GARMIN.

© 2011 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®, Virtual Partner®, Auto Pause® en Auto Lap® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. GSC™, Garmin Connect™, Virtual Racer™, USB ANT Stick™, ANT™ en ANT+™ 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. New Lea® is een geregistreerd handelsmerk van de Angeion Corporation. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.



Inhoudsopgave

Inleiding	3	De weegschaal gebruiken	23
De batterij	3	Fitnessapparatuur.....	24
Het toestel instellen	3	Berekeningen van hartslagzones	25
Het toestel registreren	3	Problemen met de	
Meer informatie.....	3	ANT+-sensor oplossen.....	26
Toetsen.....	3	Geschiedenis	27
Pictogrammen	4	Geschiedenis weergeven	27
Tips en snelkoppelingen	5	Geschiedenis verwijderen	28
Satellietsignalen zoeken	5	De gratis software gebruiken.....	28
Menuoverzicht	6	De geschiedenis naar uw computer	
Uw training	7	verzenden	29
Hardlopen	7	Navigatie	30
Uw hardloopsessie opslaan.....	8	Locaties	30
Renopties	8	Naar een opgeslagen locatie	
Intervalworkouts	13	navigeren.....	30
Aangepaste workouts	15	Terug naar start gaan	31
Trainingsfuncties voor fietsen	17	Stoppen met navigeren	31
ANT+-sensors	18	GPS-instellingen.....	31
Uw ANT+-sensors koppelen.....	18	Instellingen	32
Hartslagmeter	19	Systeeminstellingen.....	32
Voetsensor.....	21	Tijdinstellingen.....	33
GSC 10.....	23	Uw gebruikersprofiel instellen.....	33
		De trainingpagina's aanpassen	34

Appendix	39
Specificaties	39
De batterij	40
Batterij van de hartslagmeter.....	42
Het polsbandje vervangen.....	43
Onderhoud van het toestel	44
De software bijwerken met behulp van Garmin Connect.....	45
Problemen oplossen.....	46
Index	47

Inleiding

WAARSCHUWING

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.

De batterij

WAARSCHUWING

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

Het toestel werkt op een geïntegreerde lithium-ionbatterij die u kunt opladen met gebruik van de meegeleverde oplader ([pagina 41](#)).

Het toestel instellen

Wanneer u de Forerunner® voor het eerst gebruikt, dient u de instellingsinstructies te volgen in de *Forerunner 610 - snelstartgids*.

Het toestel registreren

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.

Meer informatie

- Ga naar www.garmin.com/intosports.
- Ga naar www.garmin.com/learningcenter.
- Ga naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin-dealer voor informatie over optionele accessoires en vervangingsonderdelen.

Toetsen

Iedere toets heeft meerdere functies.



①	POWER/ LIGHT	Houd deze toets ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen. Selecteer dit om de schermverlichting in te schakelen. Selecteer dit om te zoeken naar een compatibele weegschaal.
②	START/ STOP	Selecteer dit om de timer te starten of te stoppen.
③	LAP/ RESET	Selecteer dit als u een nieuwe ronde wilt markeren. Houd ingedrukt om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

④		Selecteer om het menu weer te geven en te verbergen.
⑤		Selecteer om terug te keren naar de vorige pagina.

Pictogrammen

Een niet-knipperend pictogram betekent dat de functie actief is. Een knipperend pictogram betekent dat het toestel aan het zoeken is.

	GPS is aan en ontvangt signalen.
	Hartslagmeter is actief.
	Voetsensor is actief.
	Fietsensor is actief.
	Horloge bevindt zich in de spaarstand (pagina 41).
	Fitnessapparatuur is actief.

Tips voor het aanraakscherm

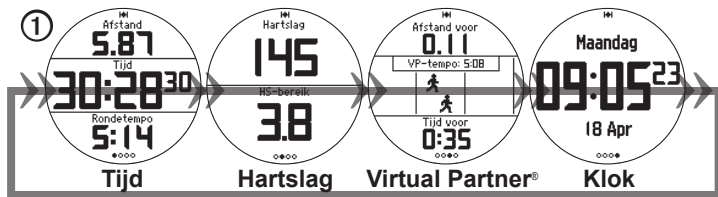
Het aanraakscherm van de Forerunner is anders dan dat van de meeste mobiele toestellen. Het aanraakscherm is zodanig ontworpen dat u het met uw vingernagels kunt bedienen. Het aanraakscherm is geoptimaliseerd om per ongeluk aanraken tijdens het rennen te voorkomen.

OPMERKING: let erop dat u goed op het scherm drukt en over het scherm veegt om items te selecteren en naar een andere pagina te gaan. Oefen het gebruik van het aanraakscherm voordat u gaat hardlopen.

- Tik op het aanraakscherm om door de pagina's te bladeren ①
TIP: u kunt uw vinger ook over het scherm vegen.
- Veeg naar links om de energiespaarstand af te sluiten.
- Tik op het aanraakscherm om berichten te bevestigen.
- Maak uw keuze op het aanraakscherm of veeg erover voor een afzonderlijke actie.

Een ander gegevensveld selecteren

Tik op een willekeurige trainingpagina op een gegevensveld en houd uw vinger op dat veld tot het wordt gemarkeerd.



Als u uw vinger optilt, wordt u gevraagd een nieuw gegevensveld te selecteren (pagina 35).





Satellietsignalen zoeken

Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden gevonden.

1. Veeg op de klokpagina naar links om naar het zoeken van satellieten te gaan.
2. Ga naar buiten naar een open gebied.
3. Wacht terwijl de Forerunner satellieten zoekt.

Begin niet met uw activiteit tot de pagina voor het zoeken van satellieten is verdwenen. De tijd van de dag en datum worden automatisch ingesteld.

Menuoverzicht

 <p>Geschied.</p>	<p>Activiteiten</p> <p>Totalen</p> <p>Opties: tempo of snelheid weergeven, begin van de week, activiteiten verwijderen, totalen resetten, een activiteit uploaden</p>
 <p>Training</p>	<p>Klaar om te rennen</p> <p>Opties: waarschuwingen, Auto Lap, Auto Pause, Auto Scroll</p> <p>Virtual Partner</p> <p>Virtual Racer</p> <p>Workouts: intervallen, aangepaste workouts</p> <p>Sport: hardlopen of fietsen</p>
 <p>Stel in</p>	<p>Trainingpagina's: gegevensvelden</p> <p>Alarm</p> <p>Hartslagmeter: koppelen, hartslagzones</p> <p>Voetsensor: koppelen, snelheidsbron, kalibratie</p> <p>Fietsensor: koppelen, kalibratie, wielmaat</p> <p>Gebruikersprofiel: geslacht, geboortejaar, gewicht, lengte</p> <p>Systeem: taal, tonen, scherm, gegevens vastleggen, GPS, schermverlichting, tijd, eenheden, gegevensoverdracht standaardinstellingen herstellen</p>
<p>Waarheen?</p> 	<p>Waar ben ik?</p> <p>Terug naar start</p> <p>Locaties</p>

Uw training

In dit hoofdstuk worden de trainingsfuncties en -instellingen van het toestel beschreven.

- Basisinformatie over hardlopen ([pagina 7-8](#))
- Waarschuwingen ([pagina 8](#))
- Auto Lap® ([pagina 10](#))
- Auto Pause® ([pagina 11](#))
- Auto Scroll ([pagina 11](#))
- Virtual Partner® ([pagina 12](#))
- Virtual Racer™ ([pagina 12](#))
- Intervalworkouts ([pagina 13](#))
- Aangepaste workouts ([pagina 15](#))
- Fietstraining ([pagina 17](#))

Hardlopen

Voordat u de geschiedenis kunt opnemen, dient u satellietsignalen te zoeken ([pagina 5](#)) of de Forerunner te koppelen aan een optionele voetsensor ([pagina 21](#)).

1. Selecteer op de timerpagina **START** om de timer ① te starten.

De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart. Uw afstand ② en rondetempo ③ worden weergegeven op de timerpagina.



De weergegeven gegevensvelden zijn de standaardinstellingen. U kunt gegevensvelden aanpassen ([pagina 35](#)).


2. Selecteer **STOP** nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.

Uw hardloopsessie opslaan

Houd **RESET** ingedrukt om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

Renopties

Tempo of snelheid weergeven

1. Selecteer  > **Stel in**.
2. Selecteer **Trainingpagina's**.
3. Selecteer een trainingpagina die u wilt aanpassen.
4. Selecteer een gegevensveld dat u wilt aanpassen.
5. Selecteer **Tempo/snelheid**.
6. Selecteer het type tempo- of snelheidsgegevens dat u wilt weergeven op de trainingpagina.

Zie [pagina 35](#) voor een volledige lijst met de beschikbare gegevensvelden en beschrijvingen.


Waarschuwingen

OPMERKING: waarschuwingen werken niet tijdens intervalworkouts of aangepaste workouts.

U kunt -waarschuwingen gebruiken om te trainen met specifieke doelstellingen voor tijd, afstand, hartslag, cadans en calorieën.

OPMERKING: zie [pagina 32](#) voor informatie over het inschakelen van waarschuwingstonen en trilsignalen.


Waarschuwingen voor tijd, afstand en calorieën instellen.

1. Selecteer  > **Training** > **Opties** > **Waarschuwingen**.
2. Selecteer **Tijd, Afstand of Calorie**.
3. Selecteer **Aan**.
4. Selecteer **Alarm bij** en voer een waarde in voor tijd, afstand of calorieën.

Steeds als de waarschuwingswaarde wordt bereikt, hoort u een pieptoon en wordt er een bericht weergegeven.

Geavanceerde waarschuwingen instellen


Als het toestel is voorzien van een optionele hartslagmeter, voetsensor of GSC™ 10, kunt u geavanceerde waarschuwingen instellen voor de hartslag en cadans.

1. Selecteer  > **Training** > **Opties** > **Waarschuwingen**.
2. Selecteer een optie:
 - Selecteer **Hartslag** om de maximale en minimale hartslag in te stellen, uitgedrukt in het aantal slagen per minuut (bpm).
OPMERKING: zie [pagina 19](#) voor meer informatie over hartslagzones.
 - Selecteer **Cadans** om de maximale en minimale cadanswaarden in te stellen, uitgedrukt in het aantal stappen per minuut (spm) of het aantal omwentelingen van de pedaalarm per minuut (rpm).
3. Stel de parameters voor de waarschuwingen voor de hartslag of cadans in.

Steeds wanneer de opgegeven waarde voor hartslag of cadans wordt overschreden of juist niet wordt bereikt, is er een pieptoon hoorbaar en wordt er een bericht weergegeven.

Ren/loopwaarschuwingen instellen

In bepaalde hardloopp programma's worden regelmatige looppauses ingelast. Dit betekent dat u tijdens een lange hardloopsessie kunt worden gevraagd vier minuten te rennen, één minuut te lopen en dit patroon te herhalen. Auto Lap functioneert op de juiste manier wanneer u gebruikmaakt van de ren/loopwaarschuwingen.

1. Selecteer  > **Training** > **Opties** > **Waarschuwingen**.
2. Selecteer **Ren/Loop** > **Ren/Loopwaarschuwing** > **Aan**.
3. Selecteer **Renwaarschuwing** en voer een waarde in voor tijd.
4. Selecteer **Loopwaarschuwing** en voer een waarde in voor tijd.

Steeds als de waarschuwingswaarde wordt bereikt, hoort u een pieptoon en verschijnt

er een bericht. De ren/loopwaarschuwingen worden herhaald totdat u de timer stopt.


Auto Lap

Auto Lap is standaard ingesteld op **Op afstand**, 1 mijl of 1 kilometer.

OPMERKING: Auto Lap werkt niet tijdens intervalworkouts of aangepaste workouts.


Ronden op afstand markeren

Met Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren na een bepaalde afstand. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een hardloopsessie wilt vergelijken.

1. Selecteer  > **Training** > **Opties** > **Auto Lap**.
2. Selecteer **Auto Lap** > **Op afstand**.
3. Selecteer **Ronde van** en voer een afstand in.

Ronden op positie markeren

Met Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren op een bepaalde positie. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een hardloopsessie wilt vergelijken (bijvoorbeeld na een lange klim of na een sprint).

1. Selecteer  > **Training** > **Opties** > **Auto Lap**.
2. Selecteer **Auto Lap** > **Op positie** > **Ronde bij**.
3. Selecteer een optie:
 - Selecteer **Alleen bij drukken** om de rondeteller te activeren telkens als u **LAP** selecteert en telkens als u een van deze posities opnieuw passeert.
 - Selecteer **Start & ronde** om de rondeteller te activeren op de GPS-locatie waar u **START** selecteert en op elke locatie tijdens de hardloopsessie waar u **LAP** selecteert.

- Selecteer **Markeer & ronde** om de rondeteller te activeren op een specifieke GPS-locatie die u vóór de hardloopsessie hebt gemarkeerd (met **Markeer positie**) en bovendien op elke locatie tijdens de hardloopsessie wanneer u **LAP** selecteert.

Uw hardloopsessie automatisch pauzeren

OPMERKING: Auto Pause werkt niet tijdens intervalworkouts of aangepaste workouts.

U kunt Auto Pause gebruiken om de timer automatisch te onderbreken wanneer u niet meer hardloopt of wanneer u langzamer hardloopt dan een opgegeven waarde. Dit is handig als er verkeerslichten of andere plaatsens voorkomen in uw parcours waar u langzamer moet hardlopen of moet stoppen.

OPMERKING: de pauzeduur wordt niet opgeslagen in uw geschiedenisgegevens.


1. Selecteer  > **Training** > **Opties** > **Auto Pause** > **Auto Pause**.

2. Selecteer een optie:

- Selecteer **Zodra gestopt** om de timer automatisch te onderbreken wanneer u niet meer hardloopt.
- Selecteer **Snelheid gebruiker** om de timer automatisch te pauzeren wanneer uw snelheid onder een bepaalde waarde valt.

Auto Scroll gebruiken

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

1. Selecteer  > **Training** > **Opties** > **Auto Scroll** > **Auto Scroll**.
2. Selecteer **Langzaam**, **Gemiddeld** of **Snel**.

Hardlopen met een Virtual Partner

Uw Virtual Partner is een trainingsprogramma dat u helpt bij het behalen van uw trainingsdoelstellingen.

1. Selecteer  > **Training** > **Virtual Partner**.
2. Selecteer **Virtual Partner** > **Aan**.
3. Selecteer **Indeling** en selecteer **Snelheid of Tempo**.
4. Voer een waarde in voor de snelheid of het tempo van de Virtual Partner.
5. Selecteer **Waarschuwing** > **Aan** (optioneel).
6. Start de hardloopsessie.
7. Ga naar de pagina Virtual Partner om te zien wie er aan kop ligt.



Virtual Racer

Uw Virtual Racer is een trainingsprogramma dat u helpt bij het verbeteren van uw prestaties. U kunt het opnemen tegen uw eigen activiteit of tegen een activiteit die u vanaf uw computer hebt overgebracht ([pagina 13](#)). Zo kunt u bij wijze van training de daadwerkelijke route van een wedstrijd afleggen en deze opslaan in uw Forerunner. Op de dag van de wedstrijd kunt u dan proberen uw prestaties van die trainingssessie te verbeteren. Met de Virtual Racer wordt u gestimuleerd uw vorige snelheid te verbeteren, bijvoorbeeld bij het beklimmen van heuvels waarbij u langzamer bent en bij de sprint naar de finish.


Hardlopen met een Virtual Racer

Voordat u een race kunt maken, moet u ten minste een activiteit hebben opgeslagen.

1. Selecteer  > **Training** > **Virtual Racer**.
2. Selecteer **Maak nieuwe race** en selecteer een activiteit in de lijst.
3. Voer een naam in.

4. Selecteer de race.
5. Selecteer **Racen**.

Virtual Racer-opties

Selecteer  > **Training** > **Virtual Racer** en selecteer een race.


- **Geef statistieken weer:** Hiermee geeft u de tijd en afstand van de vorige activiteit weer.
- **Race-opties:** Hiermee kunt u de naam van de race wijzigen, de race verwijderen en hoorbare waarschuwingen instellen.

Racen tegen een activiteit op het web

Hiervoor moet u een Garmin Connect-account hebben ([pagina 28](#)).

Voordat u draadloos een activiteit naar uw toestel kunt verzenden, dient u de Forerunner via de USB ANT Stick™ ([pagina 29](#)) met uw computer te koppelen.

1. Sluit het toestel aan op uw computer.
2. Ga naar www.garminconnect.com en zoek de gewenste activiteit.

3. Klik op **Verzenden naar toestel**.
4. Selecteer  > **Training** > **Virtual Racer** op het toestel.
5. Selecteer de race.
6. Selecteer **Racen**.

Intervalworkouts

U kunt intervalworkouts maken op basis van afstand of tijd. Uw aangepaste intervalworkout blijft opgeslagen totdat u een nieuwe intervalworkout maakt. U kunt een interval met een open einde gebruiken om uw workoutgegevens bij te houden wanneer u een bekende afstand aflegt, maar u wilt bijhouden hoeveel intervallen u hebt voltooid.

Een intervalworkout maken

1. Selecteer **≡** > **Training** > **Workouts** > **Intervallen**.
2. Selecteer **Wijzig workout**.
3. Selecteer **Type** en selecteer **Tijd, Afstand** of **Open**.
TIP: als u een interval met een open einde wilt maken, dient u het type in te stellen op **Open**.
4. Voer een afstand of tijdsintervalwaarde in.
5. Selecteer **Type pauze** en selecteer **Afstand, Tijd** of **Open**.
6. Voer desgewenst een afstand of tijdswaarde voor het rustinterval in.
7. Selecteer het aantal herhalingen.
8. Selecteer indien nodig **Warming-up** > **Ja** om een warming-up met een open einde aan uw workout toe te voegen.
9. Selecteer indien nodig **Cooling-down** > **Ja** om een cooling-down met een open einde aan uw workout toe te voegen.

Een intervalworkout starten

1. Selecteer **≡** > **Training** > **Workouts** > **Intervallen** > **Begin workout**.
2. Selecteer **START**.
Als de intervalworkout een warming-up heeft, dient u **LAP** te selecteren om te beginnen met het eerste interval.
3. Volg de instructies op het scherm.
Wanneer u alle intervallen hebt voltooid, verschijnt er een bericht.

Een intervalworkout stoppen

- U kunt op elk gewenst moment **LAP** selecteren om een interval te beëindigen.
- U kunt op elk gewenst moment **STOP** selecteren om de timer te stoppen.
- Als de intervalworkout een cooling-down heeft, dient u **LAP** te selecteren om de intervalworkout te beëindigen.

Aangepaste workouts

Aangepaste workouts kunnen doelstellingen voor elke stap van de workout en verschillende afstanden, tijden en calorieën bevatten. U kunt aangepaste workouts maken met Garmin Training Center® of Garmin Connect® (pagina 28) en deze vervolgens overzetten naar de Forerunner. Het is echter ook mogelijk een aangepaste workout rechtstreeks te maken en op te slaan in uw Forerunner.

U kunt met Garmin Connect of Garmin Training Center ook aangepaste workouts plannen. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in de Forerunner.

Een aangepaste workout maken

1. Selecteer  > **Training** > **Workouts** > **Aangepast** > **Maak nieuw**.

2. Selecteer **Run 000** om de naam van de workout te bewerken.

3. Selecteer **Voeg nieuwe stap toe**.

4. Selecteer **Duur** om op te geven hoe de stap zal worden gemeten.

Selecteer bijvoorbeeld **Afstand** om de stap te laten eindigen na een bepaalde afstand.

Als u **Openen** kiest, kunt u de stap beëindigen door tijdens de workout **LAP** te selecteren.

5. Selecteer indien nodig **Duurwaarde** en voer een waarde in.

6. Selecteer **Doel** om uw doel voor de stap te kiezen.

Selecteer bijvoorbeeld **Hartslag** als u een consistente hartslag wilt houden gedurende de stap.

7. Selecteer zo nodig een doelbereik of voer een aangepast bereik in.

U kunt bijvoorbeeld een hartslagzone invoeren. Steeds wanneer de opgegeven waarde voor hartslag wordt overschreden of juist niet wordt bereikt, geeft het toestel een pieptoon en wordt er een bericht weergegeven.

8. Selecteer indien nodig **Rustronde** > **Ja**. Tijdens een rustronde blijft de timer doorlopen en worden gegevens vastgelegd.
9. Voeg desgewenst een volgende stap toe aan de workout.

Een stap van een aangepaste workout herhalen

Voordat u een workoutstap kunt herhalen, moet u een workout met ten minste één stap maken.


1. Selecteer **Voeg stap toe** > **Duur**.
2. Selecteer een optie:
 - Selecteer **Herhaal** als u een stap een of meer keren wilt herhalen.
U kunt bijvoorbeeld een stap van 1 mijl vier keer herhalen.

- Selecteer **Herhaal tot** als u een stap gedurende een bepaalde duur wilt herhalen.

U kunt bijvoorbeeld een stap van 5 minuten gedurende 30 minuten herhalen of totdat u hartslagzone 5 bereikt.

3. Selecteer **Terug naar stap** en selecteer een stap die u wilt herhalen.

Een aangepaste workout beginnen


1. Selecteer  > **Training** > **Workouts** > **Aangepast**.
2. Selecteer een workout en selecteer **Begin workout**.
3. Selecteer **START**.
4. Volg de instructies op het scherm.

Wanneer u alle stappen hebt voltooid, wordt er een bericht weergegeven.

Stoppen met een aangepaste workout

- U kunt op elk gewenst moment **LAP** selecteren om een stap te beëindigen.
- U kunt op elk gewenst moment **STOP** selecteren om de timer te stoppen.

Een aangepaste workout verwijderen

1. Selecteer  > **Training** > **Workouts** > **Aangepaste**.
2. Selecteer de workout.
3. Selecteer **Wis workout** > **Ja**.

Workouts verzenden naar uw toestel

U kunt draadloos workouts naar uw toestel verzenden nadat u de Forerunner met uw computer hebt gekoppeld met de USB ANT Stick™ ([pagina 29](#)).

1. Sluit de USB ANT Stick aan op uw computer.
2. Open Garmin Training Center of Garmin Connect ([pagina 28](#)).
3. Volg de instructies op het scherm.

Trainingsfuncties voor fietsen

Een groot aantal trainingsfuncties van de Forerunner kunnen worden gebruikt bij het fietsen. Pas de instellingen voor fietsen aan voor een optimaal resultaat.

Uw sport instellen op fietsen

Op de Forerunner kunnen gegevens over en de geschiedenis van uw fietstraining worden weergegeven.

1. Selecteer  > **Training** > **Sport** > **Fietsopties** > **Toon**.
2. Selecteer **Huidige sport** > **Fietsen**.

Nadat u de sport hebt gewijzigd, kunt u waarschuwingen instellen, en instellingen voor Auto Lap, Auto Pause en Auto Scroll voor het fietsen opgeven ([pagina 8–11](#)).

Trainen met een fietssensor

Zie [pagina 23](#) voor informatie over de GSC™ 10.

ANT+-sensors

De Forerunner is compatibel met de onderstaande ANT+-accessoires.

- Hartslagmeter (pagina 19)
- Voetsensor (pagina 21)
- GSC 10 (pagina 23)
- Weegschaal (pagina 23)
- Fitnessapparatuur (pagina 24)

Ga naar <http://buy.garmin.com> voor meer informatie over compatibele accessoires.





Uw ANT+-sensors koppelen



Voordat u de ANT+-sensors kunt koppelen, moet u de hartslagmeter omdoen of de sensor plaatsen. Raadpleeg de *Forerunner 610 - snelstartgids* of de instructies voor het desbetreffende accessoire.

Als op de Forerunner geen gegevens van het accessoire worden weergegeven, dient u het accessoire mogelijk aan de Forerunner te koppelen. Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+™-sensoren, bijvoorbeeld het verbinden van uw voetsensor met een Forerunner. Na de eerste keer koppelen zal uw Forerunner uw voetsensor automatisch herkennen, telkens wanneer deze wordt geactiveerd.

- Controleer of de ANT+-sensor compatibel is met uw Garmin-toestel.
- Plaats de Forerunner binnen 3 m van de ANT+-sensor.

Zorg ervoor dat u minstens tien meter bij andere ANT+-sensors vandaan bent tijdens het koppelen.

- Als  is uitgeschakeld, selecteer dan  > **Stel in** > **Hartslagmeter** > **HS-monitor** > **Aan** > **Nieuwe zoeken**.
- Als  is uitgeschakeld, selecteer dan  > **Stel in** > **Voetsensor** > **Voetsensor** > **Aan** > **Nieuwe zoeken**.

- Als  is uitgeschakeld, selecteer dan 
> **Stel in** > **Fietssensor** > **Fietssensor** > **Aan** > **Nieuwe zoeken**.
- Als het nog steeds niet lukt om het accessoire te koppelen, vervangt u de batterij van het accessoire (hartslagmeter, [pagina 43](#)).


Wanneer het accessoire is gekoppeld, wordt er een bericht weergegeven en knippert het accessoirepictogram ([pagina 4](#)) niet meer op het scherm.

Hartslagmeter

Uw hartslagzones instellen

Voordat u uw hartslagzones kunt instellen, moet u de hartslagmeter inschakelen.

De Forerunner gebruikt het gebruikersprofiel van de basisinstellingen om uw hartslagzones te bepalen. Voor de nauwkeurigste caloriegegevens tijdens uw activiteit stelt u de volgende opties in: uw maximumhartslag, uw hartslag in rust en de hartslagzones.

1. Selecteer  > **Stel in** > **Hartslagmeter** > **HS-zones** > **Op basis van**.
2. Selecteer een optie:
 - Selecteer **Slagen per minuut** om de zones in aantal hartslagen per minuut weer te geven en te wijzigen.
 - Selecteer **% Max.** om de zones als een percentage van uw maximumhartslag weer te geven en te wijzigen.
 - Select **% HSR** om de zones als een percentage van uw hartslag in rust weer te geven en te wijzigen.
3. Selecteer **Max. HS** en geef uw maximale hartslag op.
4. Selecteer **HS in rust** en geef uw hartslag in rust op.

De zonewaarden worden automatisch bijgewerkt; u kunt de verschillende waarden echter ook handmatig aanpassen.

Hartslagzones

Vele atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een opgegeven bereik met hartslagen per minuut.

De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn genummerd van 1 tot 5 op basis van oplopende intensiteit. Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

Fitnessdoelstellingen

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

- Uw hartslag is een goede maatstaf voor de intensiteit van uw training.

- Training in bepaalde hartslagzones kan u helpen uw cardiovasculaire capaciteit en kracht te verbeteren.
- Als u uw hartslagzones kent, kunt u het risico op blessures verlagen en voorkomen dat u te zwaar traint.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([pagina 25](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw conditiedoeleinden.

Als u uw maximale hartslag niet kent, gebruikt u 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.

Meer hartslagopties

- Hartslagwaarschuwingen ([pagina 9](#))
- Berekeningen van hartslagzones ([pagina 25](#))
- Hartslaggegevensvelden ([pagina 35](#))
- Problemen met hartslaggegevens oplossen ([pagina 26](#))

Voetsensor

Uw Forerunner is compatibel met de voetsensor. Met behulp van de voetsensor kunt u gegevens naar de Forerunner verzenden bij indoortrainingen, als het GPS-signaal zwak is of als u geen satellietsignalen meer ontvangt. De voetsensor is stand-by en klaar voor het zenden van gegevens. U dient de voetsensor met de Forerunner te koppelen ([pagina 18](#)).

Na 30 minuten zonder activiteit schakelt de trainingsassistent zichzelf uit om de batterij te sparen. Er verschijnt een bericht op uw Forerunner als de batterij bijna leeg is.

Na ongeveer 5 uur is de batterij leeg.

Uw snelheidsbron kiezen

Als u buiten wilt gaan trainen, kunt u de Forerunner zo instellen dat het tempo wordt berekend op basis van voetsensorgegevens en niet via GPS.


Selecteer  > **Stel in** > **Voetsensor** > **Snelheidsbron** > **Voetsensor**.

Kalibratie van de voetsensor

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

De voetsensor kalibreren op basis van de afstand

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 loopbaan.

1. Selecteer  > **Stel in** > **Voetsensor** > **Kalibreer** > **Afstand**.
2. Selecteer een afstand.
3. Druk op **START** om te beginnen met opnemen.
4. Leg de afstand (hard)lopend af.
5. Selecteer **STOP**.


De voetsensor kalibreren via GPS

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

1. Selecteer  > **Stel in** > **Voetsensor** > **Kalibreer** > **GPS**.
2. Druk op **START** om te beginnen met opnemen.
3. Leg ongeveer 1000 m (hard)lopend af.
De Forerunner geeft een melding wanneer de afstand is afgelegd.

Uw voetsensor handmatig kalibreren

Als de afstand van de voetsensor steeds iets te lang of te kort lijkt wanneer u rent, kunt u de kalibratiefactor handmatig aanpassen. De kalibratieformule is werkelijke afstand (gebruik een atletiekbaan) / vastgelegde afstand \times huidige kalibratiefactor = nieuwe kalibratiefactor. Voorbeeld: $1600 \text{ m} / 1580 \text{ m} \times 95 = 96,2$.

1. Selecteer  > **Stel in** > **Voetsensor** > **Kalibratiefactor**.
2. Pas de kalibratiefactor aan.

GSC 10


De cadansgegevens van de GSC 10 worden altijd opgenomen. Als er geen GSC 10 is gekoppeld, wordt er gebruikgemaakt van GPS-gegevens om de snelheid en afstand te berekenen. De cadans is de pedaal- of draaisnelheid. Deze wordt gemeten aan de hand van het aantal draaiingen van de krukarm per minuut (RPM). De GSC 10 beschikt over twee sensors: een voor de cadans en een voor snelheid.

De fietssensor kalibreren

Voordat u de fietssensoropties kunt aanpassen, dient u fietsen als sport in te stellen ([pagina 17](#)).

U kunt uw fietssensor pas kalibreren als deze op de juiste wijze is geïnstalleerd en bezig is met het opnemen van gegevens.

Kalibratie van uw fietssensor is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren. Raadpleeg de documentatie van de fabrikant voor instructies over het kalibreren van uw fietssensor.

1. Selecteer  > **Stel in** > **Fietssensor** > **Kalibratie**.
2. Selecteer een optie:
 - Selecteer **Auto** als u de wielmaat met GPS wilt bepalen.
 - Selecteer **Handmatig** als u de wielmaat handmatig wilt invoeren.

Meer fietsopties

- Cadanswaarschuwingen ([pagina 9](#))
- Fietstraining ([pagina 17](#))
- Cadansgegevensvelden ([pagina 35](#))

De weegschaal gebruiken

Als u een met ANT+ compatibele weegschaal hebt, kan de Forerunner de gegevens van de weegschaal aflezen.

1. Selecteer **LIGHT**.
Wanneer de weegschaal is gevonden, verschijnt een bericht.
2. Ga op de weegschaal staan.

OPMERKING: als u een lichaamsanalyseweegschaal gebruikt, dient u uw schoenen en sokken uit te trekken om te zorgen dat alle lichaamsparameters worden gelezen en geregistreerd.

3. Stap van de weegschaal af.

TIP: als zich een fout voordoet, stapt u van de weegschaal af en probeert u het opnieuw.

Ervaren atleten

De instelling voor ervaren atleten heeft gevolgen voor berekeningen van de weegschaal. Een ervaren atleet is een persoon die een groot aantal jaren intensief heeft getraind (met uitzondering van lichte blessures) en die een hartslag in rust van 60 slagen per minuut of minder heeft.

Fitnessapparatuur

Met behulp van ANT+-technologie worden uw Forerunner en hartslagmeter automatisch aangesloten op fitnessapparatuur, zodat uw gegevens op de console van de apparatuur kunnen worden weergegeven. Compatibele fitnessapparatuur is voorzien van een "ANT+ Link Here"-logo.



Ga naar www.garmin.com/antplus voor meer koppelingsinstructies.

Berekeningen van hartslagzones

Zone	% van maximale hartslag	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

Problemen met de ANT+-sensor oplossen


Probleem	Oplossing
Ik heb een ANT+-sensor van een ander bedrijf.	Controleer of deze compatibel is met de Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Ik heb de batterij in mijn accessoire vervangen.	U moet de sensor opnieuw koppelen met de Forerunner (pagina 18).
De hartslaggegevens zijn onnauwkeurig of onregelmatig.	<ul style="list-style-type: none"> • Controleer of de hartslagmeter dicht tegen uw lichaam is geplaatst. • Voer gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit. • Bevochtigt de elektroden opnieuw. Gebruik water, speeksel of een gel voor elektroden. • Maak de elektroden schoon. Vuil en zweetresten op de elektroden 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.

Geschiedenis

Uw Forerunner bewaart gegevens op basis van het type activiteit, de gebruikte accessoires en uw trainingsinstellingen. De Forerunner kan bij normaal gebruik circa 180 uur aan gegevens opslaan. Als het geheugen van de Forerunner vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

Geschiedenis weergeven

In de geschiedenis wordt de datum, tijd, afstand, duur van de activiteit, calorieën en het gemiddelde en maximale tempo of de gemiddelde en maximale snelheid weergegeven. De geschiedenis kan ook de gemiddelde en maximale hartslag en cadansgegevens weergeven als u de hartslagmeter, voetsensor of cadanssensor (optionele accessoires) gebruikt.

1. Selecteer  > **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
2. Veeg omhoog of omlaag om uw opgeslagen activiteiten weer te geven.
3. Selecteer een activiteit.

4. Blader naar het einde van de pagina en selecteer **Ronden weergeven**.
5. Veeg omhoog of omlaag om door de rondes te gaan.

Tempo of snelheid in de geschiedenis weergeven

1. Selecteer  > **Geschiedenis** > **Opties**.
2. Selecteer **Hardlopen** of **Fietsen**, afhankelijk van de sport die u gebruikt.
3. Selecteer **Toon tempo** of **Toon snelheid**.

Totalen weergeven

1. Selecteer  > **Geschiedenis** > **Totalen**.
Uw totale tijd en afstand worden weergegeven.
2. Selecteer **Wekelijks** of **Maandelijks**.

De totalen weer op nul instellen


U kunt de totalen voor de afstand en tijd die op het toestel worden weergegeven, weer op nul instellen.

OPMERKING: de geschiedenis wordt zo niet verwijderd.

Selecteer  > **Geschiedenis** > **Opties** > **Reset totalen** > **Ja**.

Geschiedenis verwijderen

Een hardloopsessie verwijderen

1. Selecteer  > **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
2. Selecteer een hardloopsessie.
3. Blader naar het einde van de pagina en selecteer **Verwijder** > **Ja**.

Alle activiteiten verwijderen

Selecteer  > **Geschiedenis** > **Opties** > **Wis alle activiteiten** > **Ja**.

De gratis software gebruiken

Garmin biedt twee softwareopties om uw hardloopschiedenis op te slaan en te analyseren.

- Garmin Connect is software op het web (www.garminconnect.com). U kunt Garmin Connect vanaf elke computer met toegang tot het internet gebruiken.
 - Garmin Training Center is computersoftware waarvoor u na installatie geen internetverbinding nodig hebt. Deze software werkt direct op uw computer; niet via het internet.
1. Ga naar www.garmin.com/intosports.
 2. Selecteer **Trainen met Garmin**.
 3. Selecteer **Online Software** of **Desktop Software**.
 4. Volg de instructies op het scherm.

De geschiedenis naar uw computer verzenden

Voordat u draadloos een activiteit naar uw toestel kunt verzenden, dient u de Forerunner via de USB ANT Stick™ (pagina 29) met uw computer te koppelen.

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



2. Zorg ervoor dat het toestel zich binnen het bereik (3 meter) van uw computer bevindt.

Als ANT Agent het toestel heeft gevonden, wordt de toestel-ID weergegeven en wordt gevraagd of u de toestellen wilt koppelen.

3. Selecteer **Ja**.
4. Volg de instructies op het scherm.

Gegevensoverdracht voorkomen

U kunt gegevensoverdracht van of naar een computer blokkeren, zelfs voor een gekoppelde computer.

Selecteer **≡** > **Stel in** > **Systeem** > **Gegevens verzenden** > **Gegevens verzenden** > **Uit**.

Navigatie

Locaties

Uw huidige locatie weergeven en opslaan

Voordat u een locatie kunt weergeven en opslaan, dient u satellietsignalen te zoeken (pagina 5).


U kunt uw huidige locatie opslaan, zoals uw huis of een parkeerplaats.

1. Selecteer  > **Waarheen?** > **Waar ben ik?**

De coördinaten van uw huidige locatie worden weergegeven.

2. Selecteer **Sla op**.
3. Selecteer **Wijzig** als u de eigenschappen wilt bewerken.

Locaties bewerken

1. Selecteer  > **Waarheen?** > **Locaties**.
2. Selecteer een locatie.


3. Selecteer **Locatie weergeven** > **Wijzig**.
4. Selecteer een kenmerk.
Selecteer bijvoorbeeld **Wijzig hoogte** als u de hoogte voor de locatie wilt opgeven.
5. Voer de nieuwe informatie in.

Locaties verwijderen

1. Selecteer  > **Waarheen?** > **Locaties**.
2. Selecteer een locatie.
3. Selecteer **Wis locatie** > **Ja**.

Naar een opgeslagen locatie navigeren

Voordat u naar een opgeslagen locatie kunt navigeren, dient u satellietsignalen te zoeken.

1. Selecteer  > **Waarheen?** > **Locaties**.
2. Selecteer een locatie.

3. Selecteer **Ga naar locatie**.


De kompaspagina wordt weergegeven.

U dient de timer te starten om de activiteit vast te leggen.

Terug naar start gaan

U kunt alleen naar uw startlocatie gaan als u traint met GPS.

Tijdens een hardloopsessie kunt u op ieder gewenst moment terugkeren naar het startpunt. Voordat u deze functie kunt gebruiken, moet u de timer starten.

1. Selecteer tijdens de hardloopsessie **STOP** maar stel de timer niet opnieuw in.
2. Selecteer  > **Waarheen?** > **Terug naar start**.

De kompaspagina wordt weergegeven. De Forerunner navigeert naar het startpunt van uw hardloopsessie.

Stoppen met navigeren

Selecteer  > **Waarheen?** > **Stop navigatie**.

GPS-instellingen

GPS uitschakelen

Selecteer  > **Stel in** > **Systeem** > **GPS** > **GPS** > **Uit**.

Wanneer de GPS is uitgeschakeld, zijn er geen snelheids- en afstandsgegevens beschikbaar, tenzij u over een optionele sensor beschikt die deze gegevens naar het toestel verzendt (zoals de voetsensor of GSC 10). De volgende keer dat u het toestel inschakelt, zoekt het toestel weer naar satellietsignalen.

Satellietpagina

Op de satellietpagina wordt actuele informatie over de GPS-satelliet weergegeven. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/aboutGPS.

Selecteer  > **Stel in** > **Systeem** > **GPS** > **Satellieten**.

Instellingen

Systeeminstellingen

Selecteer  > **Stel in** > **Systeem**.


- **Taal:** hiermee stelt u de taal in voor het toestel.
- **Toetstonen:** hiermee schakelt u geluidssignalen bij het indrukken van toetsen op het toestel in.
- **Waarschuwingstonen:** hiermee schakelt u geluidssignalen voor berichten op het toestel in.
- **Trillen bij waarschuwen:** hiermee schakelt u trilsignalen bij berichten op het toestel in.
- **Gegevens vastleggen:** hiermee bepaalt u hoe activiteitsgegevens op het toestel worden vastgelegd.
 - **Slim:** hiermee worden belangrijke punten opgeslagen waarop u van richting bent veranderd of uw snelheid of hartslag is gewijzigd.

- **Iedere seconde:** hiermee worden iedere seconde punten vastgelegd. Hiermee ontstaat een zeer gedetailleerd overzicht van uw activiteit, maar de omvang van de activiteit neemt aanzienlijk toe.

- **GPS**—[pagina 31](#).
- **Schermverlichting**—[pagina 41](#).

Eenheden aanpassen


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

1. Selecteer  > **Stel in** > **Systeem** > **Eenheden**.
2. Selecteer een instelling.
3. Selecteer een eenheid voor de instelling.


Tijdstellingen

De tijd handmatig instellen

Standaard wordt de tijd van het horloge automatisch ingesteld wanneer de Forerunner satellieten heeft gevonden.

1. Selecteer  > **Stel in** > **Systeem** > **Tijd** > **Stel tijd in** > **Handmatig**.
2. Voer de tijd in.
3. Selecteer desgewenst **Tijdweergave** om te kiezen tussen de 12- en 24-uursnotatie.

Het alarm instellen

1. Selecteer  > **Stel in** > **Alarm**.
2. Selecteer **Alarm** > **Aan**.
3. Selecteer **Tijd** en voer een tijd in.

Tijdzones

Telkens wanneer er naar satellieten wordt gezocht, worden de tijdzone en het tijdstip automatisch vastgesteld.

Uw gebruikersprofiel instellen

De Forerunner gebruikt de informatie die u opgeeft over uzelf om nauwkeurige hardloopegegevens te berekenen. U kunt de volgende informatie van het gebruikersprofiel aanpassen: geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

1. Selecteer  > **Stel in** > **Gebruikersprofiel**.
2. Pas de instellingen aan.

Calorieën

Technologie voor analyse van calorieverbranding en hartslag wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd. Ga voor meer informatie naar www.firstbeattechnologies.com.

Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobische conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde voor Training Effect toe, zodat u kunt zien hoe de activiteit uw conditie heeft verbeterd. Training Effect wordt berekend op basis van de informatie in

uw gebruikersprofiel, hartslag, duur en de intensiteit van uw activiteit.

Het is belangrijk dat u weet dat uw trainingseffectwaarden (1,0 – 5,0) tijdens de eerste hardloepsessies ongewoon hoog kunnen lijken. Er zijn meerdere activiteiten nodig voordat het toestel uw aerobische conditie kan vaststellen.



Training Effect	Beschrijving
1,0–1,9	Ondersteunt het herstel (korte activiteiten). Verbeterd uw uithoudingsvermogen bij langdurige activiteiten (meer dan 40 minuten).
2,0–2,9	Handhaaft uw aerobische conditie.
3,0–3,9	Verbeterd uw aerobische conditie indien herhaald als onderdeel van uw wekelijks trainingsprogramma.
4,0–4,9	Verbeterd uw aerobische conditie sterk bij herhaling 1–2 keer per week en een toereikende hersteltijd.

5,0	Veroorzaakt tijdelijke overbelasting en sterke verbetering. Train uiterst voorzichtig tot dit getal. Vereist extra dragen voor herstel.
-----	---

Training Effect-technologie wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd. Ga voor meer informatie naar www.firstbeattechnologies.com.

De trainingpagina's aanpassen

U kunt de gegevensvelden op vier trainingpagina's aanpassen.

1. Selecteer  > **Stel in** > **Trainingpagina's**.
2. Selecteer een trainingpagina.
3. Selecteer .
4. Wijzig het aantal gegevensvelden dat u op de pagina wilt zien.
5. Selecteer **Ingeschakeld**.

6. Selecteer ◀.
7. Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.
8. Selecteer een categorie en een gegevensveld.
Selecteer bijvoorbeeld **Hartslag** >
HS - Ronde.

Gegevensvelden

In gegevensvelden met het symbool * worden wettelijke of metrische eenheden weergegeven. Voor gegevensvelden met het symbool ** is een ANT+-sensor vereist.

Gegevensveld	Beschrijving
Cadans**	Bij hardlopen wordt de cadans gemeten in het aantal stappen per minuut (spm). Bij fietsen wordt de cadans gemeten in het aantal omwentelingen van de pedaalarm per minuut (rpm).
Cadans - Gemiddeld. **	Gemiddelde cadans voor de duur van de huidige activiteit.
Cadans – Ronde **	Gemiddelde cadans voor de huidige ronde.

Gegevensveld	Beschrijving
Calorieën	De totale hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.
Calorieën - Vet	De totale hoeveelheid calorieën uit vetten die u hebt verbrand. Hiervoor is een New Leaf®-beoordeling vereist.
Calorieën te gaan	De resterende hoeveelheid calorieën tijdens een workout als u voor de stapduur een hoeveelheid calorieën hebt opgegeven.
Afstand *	De afstand die u tijdens de huidige activiteit hebt afgelegd.
Afstand - Ronde *	De afstand die u in de huidige ronde hebt afgelegd.
Snelheid - Laatste ronde *	De afstand die u in de laatst voltooide ronde heeft afgelegd.
Afstand te gaan *	De resterende afstand tijdens een workout als u voor de stapduur een afstand hebt opgegeven.
Hoogte *	De afstand boven of onder zeeniveau.

Instellingen

Gegevensveld	Beschrijving
Nauwkeurigheid GPS *	De foutmarge voor uw exacte locatie. De GPS-locatie is bijvoorbeeld nauwkeurig tot op +/- 3,6 meter.
Gradiënt	Berekening van de klim ten opzichte van de afstand. Als u bijvoorbeeld 10 meter klimt (hoogte) voor iedere 200 meter die u aflegt (afstand), is uw gradiënt 5%.
Koers	De richting waarin u zich verplaatst.
Hartslag **	Het aantal hartslagen per minuut.
Hartslagen te gaan **	Geeft tijdens een workout aan hoeveel slagen u boven of onder uw hartslagdoelstelling zit.
HS – %HSR **	Percentage van hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).

Gegevensveld	Beschrijving
HS – %Max. **	Percentage van maximale hartslag.
HS – Gemiddeld**	Gemiddelde hartslag voor de duur van de huidige activiteit.
HS – Gem. %HSR **	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) tijdens de activiteit.
HS – Gem. %Max. **	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de activiteit.
HS – Ronde **	Uw gemiddelde hartslag tijdens de huidige ronde.
HS – Ronde %HSR**	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) tijdens de ronde.
HS – Ronde %Max. **	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de ronde.


Gegevensveld	Beschrijving
HS-zone **	Het huidige hartslagbereik (1-5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel, maximale hartslag en hartslag in rust.
Rondetempozone	Het tempobereik voor de huidige ronde (tien beschikbare zones).
Rondesnelheidzone *	Het snelheidsbereik voor de huidige ronde (tien beschikbare zones).
Ronden	Aantal voltooide ronden.
Tempo	Huidige tempo.
Tempo - Gemiddeld	Gemiddeld tempo voor de duur van de huidige activiteit.
Tempo - Ronde	Het gemiddelde tempo tijdens de huidige ronde.
Tempo - Laatste ronde	Het gemiddelde tempo tijdens de laatste voltooide ronde.

Gegevensveld	Beschrijving
Tempo bereik	Het huidige tempobereik. U kunt zones instellen in Garmin Training Center of Garmin Connect.
Herh. te gaan	Het resterende aantal herhalingen tijdens een workout.
Snelheid *	De huidige snelheid.
Snelheid - Gemiddeld *	De gemiddelde snelheid tijdens de activiteit.
Snelheid - Ronde *	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde.
Snelheid - Laatste ronde *	De gemiddelde snelheid tijdens de laatst voltooide ronde.
Snelheidsbereik *	Het huidige snelheidsbereik. U kunt zones instellen in Garmin Training Center of Garmin Connect.
Zonsopgang	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.

Gegevensveld	Beschrijving
Zonsondergang	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Tijd	De tijd op de stopwatch.
Tijd – Gem. ronde	De gemiddelde tijd die u tot nu toe nodig hebt gehad om de ronden te voltooien.
Tijd - Verstreken	De in totaal verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.
Tijd - Ronde	De hoeveelheid tijd in de huidige ronde.
Tijd - Laatste ronde	De hoeveelheid tijd die nodig was om de laatste ronde te voltooien.
Tijd	De huidige tijd van de dag, op basis van uw tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).
Tijd te gaan	De resterende tijd van het interval of de stap tijdens een workout.

Gegevensveld	Beschrijving
Training Effect (TE) **	Huidige effect (1.0-5.0) op uw aerobische conditie (pagina 33).

De categorie Favorieten aanpassen

1. Selecteer  > Stel in > **Trainingpagina's**.
2. Selecteer een trainingpagina.
3. Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.
4. Selecteer **Favorieten > Wijzig favorieten**.
5. Selecteer een of meerdere gegevensvelden.

Appendix

Specificaties

OPMERKING

De Forerunner 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. Na onderdompeling moet u de eenheid voorzichtig afdrogen en laten opdrogen voordat u deze gebruikt of oplaadt.

OPMERKING: gebruik de Forerunner niet tijdens het zwemmen.

Specificaties van de Forerunner	
Batterij	200 mAh oplaadbare, lithium-ion, knoopcelbatterij
Batterijlevensduur	pagina 40
Bedrijfstemperatuur	Van -20 °C tot 60 °C (van -4 °F tot 140 °F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+-protocol voor draadloze communicatie
Compatibele accessoires	De draadloze ANT+-technologie werkt met een compatibele hartslagmeter, voetsensor, GSC 10, weegschaal en compatibele fitnessapparatuur.

Specificaties van de hartslagmeter	
Waterbestendig	30 m (98,4 ft) Dit toestel verzendt geen hartslaggegevens naar uw GPS-toestel tijdens het zwemmen.
Batterij	Door gebruiker te vervangen CR2032, 3 V (pagina 42)
Batterijlevensduur	Ongeveer 4,5 jaar (1 uur per dag)
Bedrijfstemperatuur	Van -5 °C tot 50 °C (van 23 °F tot 122 °F) OPMERKING: draag geschikte kleding in koude weersomstandigheden, zodat de hartslagmeter niet te veel afwijkt van uw lichaamstemperatuur.
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+-protocol voor draadloze communicatie

De batterij



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 van de Forerunner

Levensduur van de batterij*	Gebruik van de Forerunner
1 week	U traint gedurende 45 minuten per dag met GPS. De Forerunner staat gedurende de overige tijd in de spaarmodus.
Tot 4 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.

Spaarstand

Na een periode zonder activiteit wordt de spaarstand van de Forerunner geactiveerd en wordt  weergegeven. De Forerunner geeft daarna wel de datum en tijd weer, maar maakt geen verbinding met uw ANT+-accessoires en de GPS is niet in gebruik. Veeg naar links om de energiespaarstand af te sluiten.

Levensduur van de batterijen maximaliseren


Langdurig gebruik van de schermverlichting kan de gebruiksduur van de batterijen aanzienlijk bekorten.

De schermverlichting instellen

1. Selecteer  > **Stel in** > **Systeem** > **Schermerlichting** > **Modus**.
2. Selecteer een optie:
 - Selecteer **Handmatig** als u alleen de schermverlichting met de toets **LIGHT** wilt activeren.

- Selecteer **Toetsen/waarschuwingen** als u de schermverlichting wilt activeren bij het indrukken van alle toetsen en bij alle berichten.

De verlichtingsduur instellen

1. Selecteer  > **Stel in** > **Systeem** > **Schermerlichting** > **Time-out**.
2. Selecteer een tijdsduur voor de schermverlichting.

De Forerunner opladen

OPMERKING

Om roestvorming te voorkomen, dient u alle contactpunten en de directe omgeving ervan droog te maken alvorens het toestel op te laden of op een computer aan te sluiten.

1. Steek het USB-uiteinde van de kabel in de netadapter.
2. Steek de netadapter in een stopcontact.

3. Breng de contactpunten aan de achterzijde van de Forerunner op één lijn met de contactpunten op de batterijlader ①.

De batterijlader is magnetisch en zorgt ervoor dat de Forerunner op zijn plaats blijft.



Als u de Forerunner op een voedingsbron aansluit, wordt de Forerunner ingeschakeld en wordt het oplaadscherm weergegeven.



4. Laad de Forerunner volledig op.

Batterij van de hartslagmeter

WAARSCHUWING

Gebruik nooit een scherp voorwerp om batterijen te verwijderen—die door de gebruiker kunnen worden vervangen. Neem contact op met uw gemeente voor informatie over afvalverwijdering en hergebruik van de batterijen. Perchloraten; voorzichtigheid is geboden. Zie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

De batterij van de hartslagmeter vervangen

1. Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier om de vier schroeven aan de achterkant van de module te verwijderen.
2. Verwijder de deksel en de batterij.



3. Wacht 30 seconden.
4. Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.

OPMERKING: beschadig of verlies de afdichting niet.

5. Plaats het deksel en de vier schroeven terug.

Nadat u de batterij van de hartslagmeter hebt vervangen, moet u deze opnieuw koppelen aan het toestel.

Het polsbandje vervangen

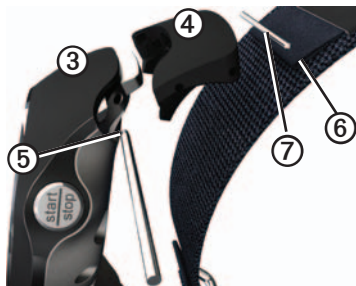
Er is een polsbandje van stof als accessoire verkrijgbaar voor de Forerunner (<http://buy.garmin.com>).

1. Gebruik het gereedschap ① om de pennen te verwijderen ②.



OPMERKING: gooi de pennen niet weg.

2. Lijn de bovenkant van de Forerunner ③ uit met de connector ④.



3. Steek het taps toelopende uiteinde ⑤ van de pen naar binnen om de connector aan de Forerunner te bevestigen.
TIP: duw de pen goed vast in de connector. Gebruik hiervoor eventueel een stevig, niet-scherp voorwerp.
4. Lijn de connector uit met de lus ⑥ van het polsbandje van stof.
5. Steek het taps toelopende uiteinde van de pen ⑦ naar binnen om de connector aan de lus te bevestigen.
6. Herhaal stap 2–5 voor de connector aan de onderkant van de Forerunner.

Onderhoud van het toestel

OPMERKING

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

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

Gebruik nooit een scherp voorwerp om het gedeelte tussen het scherm en de ring schoon te maken.

Gebruik geen chemische schoonmaakmiddelen en oplosmiddelen die de kunststofonderdelen kunnen beschadigen.

Het toestel schoonmaken

1. Gebruik een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.
2. Veeg de behuizing vervolgens droog.

Het scherm schoonmaken

1. Gebruik een zachte, schone, niet-pluizende doek.
2. Gebruik zo nodig water, isopropylalcohol of lenzenvloeistof.
3. Breng de vloeistof aan op de doek en veeg het scherm voorzichtig schoon met de doek.

Onderhoud van de hartslagmeter onderhouden

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.
- Stop de band niet in een wasmachine of droger.
- Koppel de module los van de band als deze niet wordt gebruikt om de levensduur van uw hartslagmeter te verlengen.

De software bijwerken met behulp van Garmin Connect

U kunt de toestelsoftware bijwerken nadat u de USB ANT Stick met uw computer hebt gekoppeld ([pagina 29](#)).

1. Sluit de USB ANT Stick aan op uw computer.
2. Ga naar www.garminconnect.com.
Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft Garmin Connect een melding dat u de software kunt bijwerken.
3. Volg de instructies op het scherm.
4. Zorg ervoor dat het toestel tijdens het bijwerken binnen het bereik van de computer (3 meter) blijft.

Problemen oplossen

Probleem	Oplossing
De toetsen reageren niet. Hoe kan ik het toestel resetten?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Houd POWER ingedrukt tot het scherm wordt uitgeschakeld. 2. Houd POWER ingedrukt tot het scherm wordt ingeschakeld. OPMERKING: uw gegevens en instellingen worden hierbij niet gewist.
Ik wil alle gebruikersgegevens wissen van mijn toestel.	OPMERKING: hierdoor wordt alle door de gebruiker ingevoerde informatie gewist, maar uw geschiedenis wordt niet verwijderd. <ol style="list-style-type: none"> 1. Schakel het toestel uit. 2. Houd LAP ingedrukt en schakel het toestel in. 3. Selecteer Ja.
Hoe zet ik de oorspronkelijke fabrieksinstellingen van het toestel terug?	Selecteer  > Stel in > Systeem > Stel standaardwaarden opnieuw in > Ja .
Mijn toestel vindt geen satelliet signalen.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Neem uw toestel mee naar een open plek, buiten parkeergarages en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. 2. Blijf enkele minuten stationair.
Sommige gegevens ontbreken in de geschiedenis.	Als het geheugen van toestel vol is, worden de oudste gegevens overschreven. Breng gegevens regelmatig over naar uw computer om te voorkomen dat u gegevens verliest.
Waar vind ik informatie over de softwareversie?	Selecteer  > Stel in > Systeem > Info om uw toestel-ID en belangrijke informatie over de software weer te geven.
Hoe kan ik snel van sport veranderen?	Selecteer RESET als er geen tijd op de timer wordt weergegeven.
Hoe krijg ik een New Leaf-beoordeling?	Ga naar www.newleaffitness.com . U kunt ook bij sommige sportscholen en gezondheidscentra terecht voor een beoordeling.

Index

A

- aangepaste workouts 15
- aanraakscherm
 - schoonmaken 45
 - tips 5
- accessoires 3, 18–22, 43
- afstand
 - gegevensvelden 35
 - waarschuwingen 8
- alarm 33
- ANT+
 - fitnessapparatuur 24
 - hartslagmeter 19
 - koppelen 18
 - problemen oplossen 26
 - voetsensor 21
 - weegschaal 23
- ANT+-sensors koppelen 18
- Auto Lap 10–11
- Auto Pause 11
- Auto Scroll 11

B

- batterij
 - Forerunner 40
 - hartslagmeter 43
 - opladen 3, 41

C

- cadans
 - gegevensvelden 35
 - GSC 10 23
 - waarschuwingen 9
- calorie
 - gegevensvelden 35
 - verbranding 33
 - waarschuwingen 8
- coördinaten 30

D

- de software bijwerken 3

E

- een activiteit pauzeren 11
- ervaren atleet 24

F

- fietssensors 23
- fitnessapparatuur 24

G

- Garmin Connect 17, 28
- Garmin Training Center 17, 28
- gebruikersgegevens wissen 46
- gebruikersprofiel 33
- gegevens vastleggen 32
- gegevensvelden 5, 35–38
- geschiedenis
 - ontbreekt 46
 - overbrengen 29
 - verwijderen 28
 - weergeven 27, 46
- GPS
 - instellingen 33
 - nauwkeurigheid 36
 - satellietsignalen 5, 31
- gradiënt 36
- GSC 10 23

H

- hartslag
 - gegevensvelden 36–37
 - waarschuwingen 9
 - zones 19–20

hartslagmeter

- batterij 43
- koppelen 18
- schoonmaken 45
- specificaties 40

herstel 8, 27, 37

het toestel bewaren 44

hoogte

- gegevensvelden 35
- locatie 30

I

intervalworkouts 13

K

kalibreren

- fietssensors 23
- voetsensor 21–22

L

lithium-ionbatterij 3, 39, 40

locaties 30

looppauzes 9

N

navigeren

- naar locaties 30
- terug naar start 31

New Leaf 35, 46

O

onderhoud van het toestel 44

opladen 41

opnieuw instellen

- geschiedenis totalen 28
- toestel 46

opslaan

- locaties 30
- uw activiteit 8

overbrengen

- geschiedenis 29

P

pictogrammen 4

polsbandje 43

problemen oplossen

- ANT+-accessoires 26
- Forerunner 46

profiel 33

S

satellietsignalen 5, 31, 46

satellietsignalen zoeken 5, 46

schaal 23

schermverlichting 41

sensors 18–26

slim opslaan 32

snelheid 8, 27, 37

snelheidsbron 21

software 3, 28, 46

spaarstand 41

specificaties 39–40

T

taal 32

terug naar start 31

tijd

- gegevensvelden 38
- indeling 33
- tijd van het horloge
instellen 33
- waarschuwingen 8
- zones 33

toestellen 32

toestel registreren 3

toetsen 3

- tonen 32

tonen

- toetsen 32
- waarschuwingen 32

Training Effect 38

trillen

- waarschuwingen 32

U

uw locatie markeren 30

V

verwijderen

aangepaste workout 17

geschiedenis 28

locaties 30

Virtual Partner 12

Virtual Racer 12, 13

voetsensor 21, 21–22

W

waarschuwingen 8–9

tonen en trilsignalen 32

waterbestendig 39–40

weegschaal 23

workouts

aangepast 15

interval 13

Z

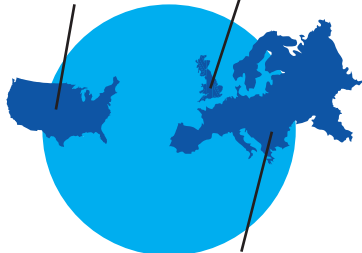
zwemmen 39

www.garmin.com/support



(800) 800.1020
(913) 397.8200

0808 2380000



+44 (0) 870.8501241

Voor de nieuwste gratis software-updates (met uitzondering van kaartgegevens) kunt u gedurende de gehele levensduur van uw Garmin-producten terecht op de website van Garmin: www.garmin.com.

**GARMIN**[®]

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062,
Verenigde Staten

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

Garmin Corporation
Nr. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Maart 2011

190-01296-35 Rev. A

Gedrukt in Taiwan