

GARMIN<sup>®</sup>

# FR70 snelstartgids



December 2012

190-01373-55\_0B

Gedrukt in Taiwan

**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.

## Meer informatie

U kunt de nieuwste versie van de gebruiksaanwijzing downloaden op [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

## Knoppen



### 1 LIGHT

- Indrukken om de schermverlichting in of uit te schakelen.
- Ingedrukt houden om te koppelen met uw ANT+™ weegschaal (optioneel).

### 2 ▲/▼

- Indrukken om tijdens een activiteit door trainingspagina's te bladeren.
- Houd ▲/▼ ingedrukt om snel door de instellingen te bladeren.
- Indrukken om door menu's en instellingen te bladeren.

- Ingedrukt houden op de Virtual Partner®-pagina om het tempo van de virtuele partner te wijzigen. (Voetsensor moet zijn gekoppeld om de Virtual Partner-pagina te bekijken.)

### **3** LAP/RESET

- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen.
- Ingedrukt houden in de modus Training om uw activiteit op te slaan.
- Ingedrukt houden in de modus Geschiedenis om een activiteit te verwijderen.

### **4** START/STOP/ENTER

- Indrukken in de modus Training om de timer te starten of te stoppen.
- Indrukken om te bevestigen en naar de volgende instelling te gaan.
- Ingedrukt houden in de modus Time om naar het menu Instellen van het horloge te gaan.

### **5** MODE

- Indrukken om de modus te wijzigen.
- Indrukken om een menu of pagina af te sluiten. Uw instellingen worden opgeslagen.
- Ingedrukt houden om te wisselen tussen sportmodi.

## Pictogrammen

▲	Druk op ▲ als u meer instellingen of geschiedenis wilt bekijken.
▼	Druk op ▼ als u meer instellingen of geschiedenis wilt bekijken.
	Fietssensor is actief.
	Voetsensor is actief.
	Hartslagsensor is actief.
	Gegevens worden bijgewerkt of toestel is verbonden met ANT+-fitnessapparatuur.
	Timer loopt.
	Alarm is aan.

## Modi wijzigen

Druk op **MODE** om de modus te wijzigen. (Zie afbeelding.)



Modus Time



Modus Training



Menu-modus



## Tabel met activiteitsklassen

	Training Omschrijving	Training Frequentie	Trainingstijd per week
0	Geen training	-	-
1	Af en toe, lichte training	Een keer per twee weken	Minder dan 15 minuten
2			15 tot 30 minuten
3		Een keer per week	Circa 30 minuten
4	Regelmatige training	2 tot 3 keer per week	Circa 45 minuten
5			45 minuten tot 1 uur
6			1 tot 3 uur
7		3 tot 5 keer per week	3 tot 7 uur
8	Dagelijkse training	Bijna dagelijks	7 tot 11 uur
9		Dagelijks	11 tot 15 uur
10			Meer dan 15 uur

Tabel met activiteitsklassen geleverd door Firstbeat Technologies Ltd., waarvan delen zijn gebaseerd op Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863:870, 1990.



## Stap 1: uw FR70 inschakelen

De FR70 wordt uitgeschakeld geleverd om de batterij te sparen. Druk op **MODE** om uw FR70 in te schakelen. Als u de FR70 voor het eerst inschakelt en de wizard Setup uitvoert, stelt u uw activiteitsklasse in en geeft u aan of u een ervaren atleet bent.

Uw activiteitsklasse kunt u bepalen aan de hand van de tabel op [pagina 5](#).

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.

## Stap 2: accessoires instellen

De accessoires met draadloze ANT+-technologie die met uw FR70 zijn meegeleverd, zijn al gekoppeld. De pictogrammen  en  worden

weergegeven als de sensors zijn gekoppeld. Na een periode zonder activiteit gaan de accessoires over op de slaapstand om de batterijen te sparen. Als de accessoirepictogrammen niet worden verlicht voordat u verdergaat met uw activiteit, dient u opnieuw verbinding te maken met de FR70. Raadpleeg hiervoor de *FR70 gebruiksaanwijzing*.

## De hartslagmeter gebruiken

### WAARSCHUWING

De hartslagmeter kan schuren als deze gedurende lange tijd wordt gebruikt. U kunt dit verminderen door midden op de band die in contact staat met de huid wat zalf of gel aan te brengen.

Gebruik geen gel of zalf waarin zonnebrand is verwerkt. Breng geen zalf of gel aan op de elektroden.

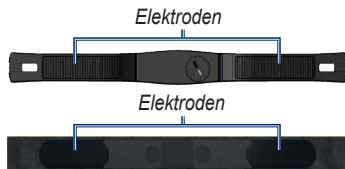
---



**OPMERKING:** uw toestel bevat een meter met een harde of een zachte band.

De hartslagmeter is stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact is met uw huid vlak onder uw borstbeen. De meter dient zo stevig te zitten dat deze tijdens de activiteit niet kan verschuiven.

1. Sluit één zijde van de band aan op de module van de hartslagmeter.
2. Bevochtig beide elektroden aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



3. Wikkel de band om uw borst en sluit de andere zijde aan.



**OPMERKING:** het Garmin-logo dient niet op de kop te worden weergegeven.

4. Plaats de FR70 binnen het bereik (3 meter) van de accessoire. Druk op **MODE** totdat de trainingspagina wordt weergegeven.



**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.

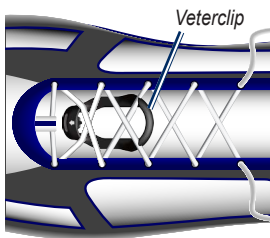
## De voetsensor gebruiken (optioneel)

De voetsensor is stand-by en klaar voor het verzenden van gegevens zodra u de sensor plaatst of beweegt.

### Plaatsing op de schoenveters

1. Druk op het lipje op de veterclip.  
Trek de voetsensor uit de veterclip.

2. Maak uw veters losser.
3. Rijk de veterclip door twee secties van uw veters, waarbij u bovenaan voldoende ruimte overlaat om de veters vast te maken.



4. Maak uw veters goed vast, zodat de voetsensor niet verschuift tijdens uw activiteit.
5. Klik de voetsensor in de veterclip. De pijl op de voetsensor moet naar de voorkant van de schoen wijzen.

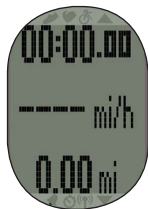


**OPMERKING:** De voetsensor kan ook in een vak van een geschikte schoen worden geïnstalleerd. Raadpleeg de *FR70 gebruiksaanwijzing*.

6. Plaats de FR70 binnen het bereik (3 meter) van de accessoire. Druk op **MODE** totdat de trainingspagina wordt weergegeven.

### Stap 3: ga op pad!

1. Druk op **MODE** om de trainingspagina weer te geven.
2. Druk op **START** om de timer te starten.
3. Druk na afloop van het hardlopen op **STOP**.
4. Houd **RESET** ingedrukt om uw activiteit op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.





## Stap 4: gratis software downloaden

Met behulp van ANT Agent™ kunt u de FR70 gebruiken in combinatie met Garmin Connect™, een op het web gebaseerd trainingsprogramma.

1. Ga naar [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Volg de instructies op het scherm.

## Stap 5: gegevens naar uw computer verzenden

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

De USB ANT Stick-stuurprogramma's installeren automatisch de Garmin ANT Agent. U kunt de USB ANT Agent downloaden als de stuurprogramma's niet automatisch worden geïnstalleerd. Ga naar [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

2. Plaats de FR70 binnen het bereik (5 meter) van de computer.
3. Volg de instructies op het scherm.

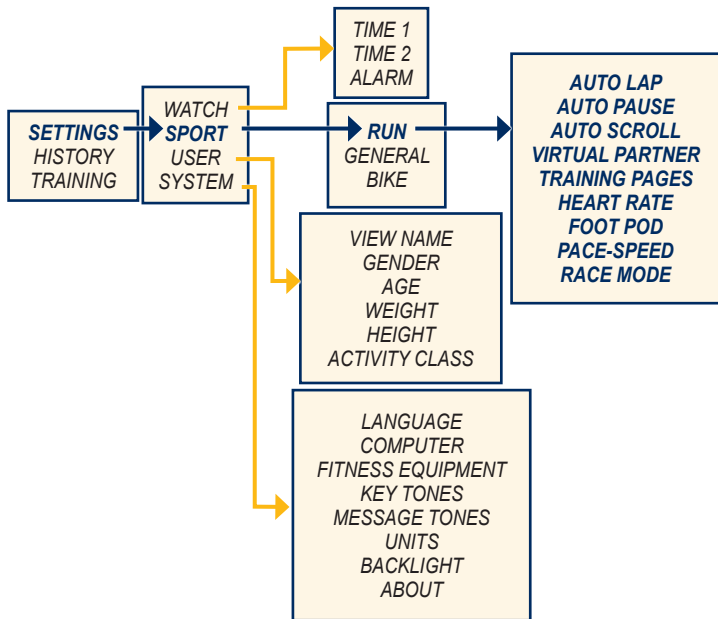
Raadpleeg de *FR70 gebruiksaanwijzing* voor meer informatie over het aanpassen van uw activiteiten en de gegevensvelden die worden weergegeven op uw FR70.

## FR70-schermverlichting

Druk op **LIGHT** om de schermverlichting 5 seconden in te schakelen. Druk op een willekeurige knop om de schermverlichting nog 5 seconden langer te laten branden.

## Instellingenpagina's

Als u de instellingen van de hardloopusmodus wilt wijzigen, drukt u op **MODE** > en selecteert u **SETTINGS** > **SPORT** > **RUN**.



## De FR70 opnieuw instellen

Als de FR70 is vastgelopen, houdt u **ENTER** en **MODE** tegelijkertijd ingedrukt totdat het scherm leeg is (ongeveer 7 seconden). Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

## Gebruikersgegevens wissen



---

**OPMERKING:** hiermee wordt alle geschiedenis en informatie die de gebruiker heeft ingevoerd, verwijderd.

---

Als u alle gebruikersgegevens wilt wissen, houdt u **MODE**, **LIGHT** en **▲** tegelijkertijd ingedrukt totdat het bericht wordt weergegeven.

## 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.

## Contact opnemen met Garmin

Neem contact op met Garmin Product Support als u tijdens het gebruik van de FR70 vragen hebt. Ga in de VS naar [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) of neem telefonisch contact op met Garmin USA via 1 (913) 397-8200 of 1 (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](http://www.garmin.com/support) en klik op **Contact Support** voor informatie over landspecifieke ondersteuning, of neem telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via +44 (0) 870.8501241.

# www.garmin.com/support



913-397-8200  
1-800-800-1020



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

## Garmin International, Inc

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas  
66062, VS

## Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business  
Park, Southampton, Hampshire,  
SO40 9LR, Verenigd Koninkrijk

## Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan  
(Republiek China)

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

