

GARMIN[®]

gebruikershandleiding

FORERUNNER[®] 210

GPS-SPORTHORLOGE



© 2010-2013 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® en Auto Lap® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, ANT™ en ANT+™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochterondernemingen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en/of andere landen. Mac® is een geregistreerd handelsmerk van Apple Computer, Inc. Firstbeat en Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of ongeregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Inhoudsopgave

Inleiding	2	De geschiedenis overbrengen naar uw computer	13
Het toestel instellen	2	Gegevensbeheer	13
Het toestel registreren	2	Instellingen van horloge	14
Toetsen	2	Het alarm instellen	14
Pictogrammen	3	Uw profiel instellen	14
Training	4	Systeeminstellingen aanpassen	15
Hardlopen	4	Appendix	16
Uw hardloopsessie opslaan.....	4	Specificaties	16
Tempo of snelheid weergeven.....	4	De batterij	18
Auto Lap gebruiken	4	Batterijen van hartslagmeter en voetsensor	19
Intervalworkouts	5	Verzorging van het toestel	21
Uw ANT+-sensor koppelen.....	6	Problemen oplossen	22
Hartslagmeter	8	Index	24
Voetsensor.....	10		
De weegschaal gebruiken	11		
Fitnessapparatuur.....	11		
Geschiedenis	12		
Een hardloopsessie weergeven	12		
Garmin Connect gebruiken.....	12		

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.

Het toestel instellen

Wanneer u de Forerunner® voor het eerst gebruikt, dient u de instellingsinstructies te volgen in de *Forerunner 210 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.

Toetsen

Iedere toets heeft meerdere functies.









<p>light</p>	<p>Druk hierop om de schermverlichting in te schakelen.</p> <p>Druk hierop om te zoeken naar een compatibele weegschaal. Houd ingedrukt om het toestel aan of uit te zetten.</p>
<p>start/stop</p>	<p>Druk hierop om de timer te starten of te stoppen.</p>
<p>  *</p>	<p>Indrukken om door menu's en instellingen te bladeren.</p>

lap/ reset	Druk hierop als u een nieuwe ronde wilt markeren. Houd ingedrukt om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.
page/ menu	Houd ingedrukt als u wilt schakelen tussen de tijd van de dag, de timer en de hartslagpagina's. Houd ingedrukt om het menu te openen.
OK *	Druk hierop als u menuopties wilt selecteren en berichten wilt bevestigen.

*OK,  en  worden bij menu's en berichten weergegeven.

Pictogrammen

	Energieniveau van de batterij. Zie pagina 18 voor informatie over de levensduur van de batterij.
	GPS is aan en ontvangt signalen.
	Fitnessapparatuur is actief.
	Hartslagmeter is actief.
	Voetsensor is actief.
	Alarm is aan.

Training

Hardlopen

Voordat u de geschiedenis kunt opnemen, dient u satellietsignalen te zoeken of de Forerunner te koppelen aan een voetsensor.

1. Druk op de timerpagina op **start** om de timer ① te starten.

De geschiedenis wordt alleen opgenomen als de timer loopt. Uw afstand ② en tempo of snelheid ③ worden weergegeven op de timerpagina.



2. Druk na afloop van het hardlopen op **stop**.

Uw hardloopsessie opslaan

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

Tempo of snelheid weergeven

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Stel in > Indeling**.
3. Selecteer **Tempo** of **Snelheid**.
4. Selecteer **Huidige**, **Gemiddeld** of **Ronde** voor het type tempo- of snelheidsgegevens die u wilt weergeven op de timerpagina.

Auto Lap gebruiken

Met Auto Lap® kunt u de ronde automatisch markeren na een bepaalde afstand.

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Auto Lap**.
3. Voer de afstand in en druk op **OK**.

Intervalworkouts

U kunt intervalworkouts maken op basis van afstand of tijd. Uw aangepaste intervalworkout blijft opgeslagen totdat u een nieuwe intervalworkout maakt.

Een intervalworkout maken

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Intervallen > Stel in.**
3. Selecteer **Afstand of Tijd.**
4. Voer een afstand of tijdsintervalwaarde in en druk op **OK.**

TIP: als u een interval met een open einde wilt maken, dient u de waarde in te stellen op 'Open'.

5. Selecteer **Afstand of Tijd** voor het rustinterval.
6. Voer een afstand of tijdswaarde in voor het rustinterval en druk op **OK.**
7. Selecteer het aantal herhalingen.
8. Selecteer indien nodig **Ja** om een warming-up met een open einde toe te voegen aan uw workout.

9. Selecteer indien nodig **Ja** om een cooling-down met een open einde toe te voegen aan uw workout.
10. Selecteer **Intervallen > Aan.**

Een intervalworkout starten

1. Druk op **start** om met de intervalworkout te beginnen.
Als de intervalworkout een warming-up heeft, dient u op **lap** te drukken om te beginnen met het eerste interval.
2. 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 op **lap** drukken om een interval voortijdig te beëindigen.
- U kunt op elk gewenst moment op **stop** drukken om de timer te stoppen.
- Als de intervalworkout een cooling-down heeft, dient u op **lap** te drukken om de intervalworkout te beëindigen.

Uw ANT+-sensor koppelen

Als op de Forerunner geen hartslag- of voetsensorgegevens 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.



Voordat u kunt koppelen, dient u de hartslagmeter om te doen of de voetsensor te plaatsen. Raadpleeg de instructies die zijn meegeleverd met het accessoire of raadpleeg de *Forerunner 210 snelstartgids*.

- Plaats de Forerunner binnen het bereik (3 meter) van het accessoire. Zorg ervoor dat u minstens tien meter bij andere ANT+-sensors vandaan bent tijdens het koppelen.

- Als  is uitgeschakeld, houd dan menu ingedrukt, selecteer **menu** en selecteer vervolgens **HS-meter** > **Aan**.
- Als  op de timerpagina knippert, druk dan op **page** om de hartslagpagina weer te geven.

De Forerunner zoekt gedurende 30 seconden naar uw hartslagsignaal.

- Als  is uitgeschakeld, houd dan menu ingedrukt, selecteer **menu** en selecteer vervolgens **Voetsensor** > **Aan**.
- Als  knippert, dient u te controleren of de voetsensor juist is geplaatst en loopt u rond om de voetsensor te activeren.
- Als het nog steeds niet lukt om het accessoire te koppelen, vervangt u de batterij van het accessoire [pagina 19–20](#).

Wanneer het accessoire is gekoppeld, verschijnt er een bericht en knippert  of  niet meer op het scherm.

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).
Het lukt me niet om de voetsensor te koppelen.	GPS dient te worden uitgeschakeld. <ol style="list-style-type: none"> 1. Ga naar binnen. 2. Druk op page terwijl de Forerunner satellieten probeert te vinden. 3. Selecteer Ja.
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. • Bevochtig de elektroden en het contactoppervlak. Gebruik water, speeksel of een elektroden-gel. • Was de band na elke zeven keer gebruiken (pagina 21). • Plaats de elektroden op uw rug in plaats van op uw borst. • 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.

Hartslagmeter

Hartslagzones

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

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

Fitnessdoelstellingen

Als u uw hartslagzones kent, kunt u uw 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.

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u de tabel ([pagina 9](#)) gebruiken om de beste hartslagzone te bepalen voor uw fitheidsdoeleinden.

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.

Uw hartslagzones instellen

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **HS-meter > Stel zones in**.
3. Voer uw maximale hartslag in en druk op **OK**.
4. Voer de minimale hartslag in voor elke hartslagzone en druk op **OK**.

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

Hartslagwaarschuwingen

Voordat u een hartslagwaarschuwing instelt, wilt u de hartslagzones mogelijk aanpassen ([pagina 8](#)).

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **HS-waarschuwingen**.
3. Voer de waarde in voor de maximale waarschuwing.
U kunt een zone selecteren of een aangepaste waarde invoeren.
4. Druk op **OK**.
5. Voer de waarde in voor de minimale waarschuwing.
U kunt een zone selecteren of een aangepaste waarde invoeren.
6. Druk op **OK**.

Er wordt een waarschuwingssignaal gegeven als uw hartslag boven of onder het opgegeven bereik zit.

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 om gegevens te verzenden (net als de hartslagmeter). U dient de voetsensor met de Forerunner te koppelen ([pagina 6](#)).

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 voetsensor 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. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Voetsensor** > **Kalibreer**.
3. Pas de kalibratiefactor aan en druk op **OK**.

De weegschaal gebruiken

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

1. Druk op **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 nadat uw gewicht wordt weergegeven.

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

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 koppelinstructies.

Geschiedenis





De Forerunner kan bij normaal gebruik circa 180 uur aan hardloopegevens opslaan. Als het geheugen van de Forerunner vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

Een hardloopsessie weergeven

In de hardloopgeschiedenis wordt de datum, tijd, afstand, gelopen tijd, calorieën en het gemiddelde tempo of de gemiddelde snelheid weergegeven. In de hardloopgeschiedenis kunnen ook gegevens over de gemiddelde hartslag worden opgenomen als u de hartslagmeter gebruikt.

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis**.
3. Navigeer met  en  door de opgeslagen hardloopsessies.
4. Druk op **OK** om rondegegevens te bekijken.

Hardloopsessies verwijderen

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis**.
3. Selecteer een hardloopsessie met  en .
4. Houd  en  tegelijk ingedrukt.
5. Druk op **OK**.
6. Selecteer **Ja** als u alle hardloopsessies wilt verwijderen.
7. Druk op **OK**.

Garmin Connect gebruiken

Garmin Connect is websoftware voor het opslaan en analyseren van uw gegevens.

1. Ga naar www.garminconnect.com/start.
2. Volg de instructies op het scherm.

De geschiedenis overbrengen naar uw computer

1. Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort op de computer.
2. Breng alle vier de contactpunten aan de achterzijde van de Forerunner op een lijn met de vier contactpunten op de laadclip (pagina 19).
3. Ga naar www.garminconnect.com/start.
4. Volg de met de software meegeleverde aanwijzingen.

Gegevensbeheer

De Forerunner is een USB-massaopslagapparaat. Als u uw Forerunner-bestanden niet op deze manier wilt beheren, kunt u deze paragraaf overslaan.

OPMERKING: de Forerunner is niet compatibel met Windows® 95, 98, Me en NT. Er is ook geen compatibiliteit met Mac® OS 10.3 en ouder.

Geschiedenisbestanden verwijderen

OPMERKING



Het geheugen van de Forerunner bevat belangrijke systeembestanden en -mappen die niet mogen worden verwijderd.

1. Sluit de Forerunner met een USB-kabel op de computer aan (pagina 13).

De Forerunner wordt als verwisselbaar station weergegeven in Deze computer op Windows-computers en als een geïnstalleerd volume op Mac-computers.

2. Open de Garmin-map of het Garmin-volume.
3. Open de map of het volume met activiteiten.
4. Selecteer de bestanden.
5. Druk op de toets **Delete** op het toetsenbord.

De USB-kabel loskoppelen

1. Voer een actie uit:
 - Windows-computers: klik op het uitwerppictogram  in de systeembalk.
 - Mac-computers: sleep het volumepictogram naar de Prullenmand .
2. Koppel de Forerunner los van uw computer.

Instellingen van horloge

Het alarm instellen

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Alarm > Stel in**.
3. Voer de wektijd in.
4. Selecteer **Alarm > Aan**.

Uw profiel instellen

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

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Gebruikersprofiel**.
3. Pas de instellingen aan.

Info over ervaren atleten

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. De instelling voor ervaren atleten heeft gevolgen voor berekeningen van de weegschaal.

Informatie over calorieën

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

Systeeminstellingen aanpassen

U kunt de tijd van de dag, tijdnootatie, tonen, taal, eenheden en de notatie van het tempo of de snelheid aanpassen ([pagina 4](#)).

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Stel in**.
3. Pas de instellingen aan.

De tijd handmatig instellen

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

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Stel in > Tijd > Handmatig**.
3. Voer de tijd in en druk op **OK**.

Appendix

Specificaties

OPMERKING

De Forerunner is waterbestendig volgens IEC-standaard 60529 IPX7. Het toestel is bestendig tegen onderdompeling in 1 meter water gedurende 30 minuten. Langer durende onderdompeling kan schade aan het toestel veroorzaken. Na onderdompeling moet u het toestel 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	Zie pagina 18 .
Bedrijfstemperatuur	Van -20 °C tot 60 °C (van -4 °F tot 140 °F)
Temperatuur bij opladen van batterij	Van 5 °C tot 40 °C (van 41 °F tot 104 °F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+-protocol voor draadloze communicatie
Compatibele accessoires	De draadloze ANT+-technologie op deze Forerunner werkt alleen met de hartslagmeter en de voetsensor.

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 19).
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

Specificaties van voetsensor	
Waterbestendig	10 meter (32,9 ft.)
Batterij	Door gebruiker te vervangen CR2032, 3 V, (pagina 19).
Batterijlevensduur	Ongeveer 400 uur looptijd
Bedrijfstemperatuur	Van -10 °C tot 60 °C (van 14 °F tot 140 °F)
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 3 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. 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. U kunt op **page** drukken als u de spaarstand weer wilt verlaten.

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.

De Forerunner wordt niet opgeladen als de temperatuur van de batterij buiten het bereik valt van 5 °C–40 °C (41 °F–104 °F).

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

2. Steek de netadapter in een stopcontact.
3. Breng alle vier de contactpunten aan de achterzijde van de Forerunner op een lijn met de vier contactpunten op de laadclip ①.



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



4. Laad de Forerunner volledig op. Als de Forerunner volledig is opgeladen, gaat de batterijindicator op het scherm continu branden (▬▬▬▬).

Batterijen van hartslagmeter en voetsensor

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 het 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.

De batterij van de voetsensor vervangen

1. Het batterijdeksel is rond en bevindt zich op de achterkant van het toestel.
2. Draai het deksel linksom tot deze los genoeg zit om te verwijderen.
3. Verwijder het deksel en de batterij.
4. Wacht 30 seconden.
5. Plaats de nieuwe batterij in het deksel met de pluskant naar de binnenkant van het deksel.
6. Plaats het deksel terug door de stippen op één lijn te brengen en het deksel rechtsom te draaien.

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

Verzorging 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 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.



De hartslagmeter onderhouden

OPMERKING

Verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.

Opbouw van zweet en zout op de band kan het vermogen van de hartslagmonitor om nauwkeurige gegevens te rapporteren negatief beïnvloeden.

- Ga naar www.garmin.com/HRMcare voor gedetailleerde wasinstructies.
- Spoel de band na elk gebruik schoon.
- Was de band na elke zeven keer gebruiken. De reinigingsmethode is aangegeven door de symbolen op de band.

Wasmachine	
Handwas	

- Droog de band niet in een wasdroger.
- Koppel de module los van de band als deze niet wordt gebruikt om de levensduur van uw hartslagmeter te verlengen.



Problemen oplossen

Probleem	Oplossing
De toetsen reageren niet. Hoe kan ik het toestel resetten?	<ol style="list-style-type: none">1. Houd light ingedrukt tot het scherm wordt uitgeschakeld.2. Houd light ingedrukt tot het scherm wordt ingeschakeld.
Mijn toestel vindt geen satellietsignalen.	<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.
Hoe weet ik of mijn toestel zich in de modus voor USB-massaopslag bevindt?	Als het goed is, ziet u een nieuw verwisselbaar schijfstation in Deze computer op Windows-computers of een geïnstalleerd volume op Mac-computers.
Ik zie geen nieuwe verwijderbare stations in mijn lijst met stations.	Als er verschillende netwerkstations zijn toegewezen aan uw computer, kunnen er in Windows problemen optreden bij het toewijzen van schijfletters aan Garmin-stations. Raadpleeg het Help-bestand van uw besturingssysteem voor informatie over het toewijzen van schijfletters.
Sommige gegevens ontbreken in de geschiedenis.	Als het geheugen van het toestel vol is, worden de oudste gegevens overschreven. Breng gegevens regelmatig over naar uw computer om te voorkomen dat u gegevens verliest.

De software bijwerken

1. Selecteer een optie:
 - Gebruik WebUpdater. Ga naar www.garmin.com/products/webupdater.
 - Gebruik Garmin Connect. Ga naar www.garminconnect.com.
2. Volg de instructies op het scherm.

Meer informatie

Meer informatie over dit product vindt u op de website van Garmin.

- Ga naar www.garmin.com/intosports.
- Ga naar www.garmin.com/learningcenter.

Contact opnemen met Garmin Product Support

Neem als u vragen hebt over dit product contact op met Garmin Product Support.

- In de VS gaat u naar www.garmin.com/support of neemt u 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.

Index

- A**
alarm 14
ANT+
 fitnessapparatuur 11
 hartslagmeter 8
 koppelen 6
 problemen oplossen 7
 voetsensor 10
 weegschaal 11
Auto Lap 4
- B**
batterij
 Forerunner 18
 hartslagmeter 20
 opladen 18
 spaarstand 18
 voetsensor 20
- C**
calorieën 15
- D**
de software bijwerken 23
- F**
fitnessapparatuur 11
- G**
Garmin Connect 12
Garmin Product Support 23
gebruikersprofiel 14
geschiedenis 22
 overbrengen 13
 verwijderen 12–13
 weergeven 12
geschiedenis overbrengen 13
geschiedenis verwijderen 12–13
geschiedenis weergeven 12
- H**
hartslagmeter
 batterij 20
 koppelen 6
 schoonmaken 21
hartslagwaarschuwingen 10
hartslagzones 8–9
- herstel 4
het toestel bewaren 21
het toestel resetten 22
het toestel schoonmaken 21
- I**
intervalworkouts 5
- M**
massaopslag 13–14, 22
- O**
onderhoudsinformatie 21
opladen 18
- P**
pictogrammen 3
problemen oplossen
 ANT+-accessoires 7
 Forerunner 22
productondersteuning 23
- S**
satellietsignalen 22
satellietsignalen zoeken 22
snelheid 4

software 23
spaarstand 18
specificaties 16–17
systeeminstellingen 15

T

taal 15
tijdsinstellingen 15
toestellen 15
toestel registreren 2
toetsen 2
tonen 15

U

USB-massaopslag 13–14, 22
uw hardloopsessie opslaan 4

V

voetsensor
 batterij 20
 kalibreren 11
 koppelen 6

W

waterbestendig 16–17
weegschaal 11

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**[®]



© 2010-2013 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

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

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

Augustus 2013

Onderdeelnummer 190-01273-35 Rev. D

Gedrukt in Taiwan