

GARMIN

gebruikershandleiding

# FORERUNNER® 310XT

GPS-TOESTEL VOOR MULTISPORTTRAINING



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

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

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

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

## Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b> .....	<b>i</b>
Meer informatie.....	i
Productregistratie.....	i
Gratis software.....	i
Contact opnemen met Garmin.....	i
Toetsen.....	ii
<b>Aan de slag</b> .....	<b>1</b>
De batterij opladen.....	1
Het toestel inschakelen.....	1
Satellietsignalen ontvangen.....	2
De hartslagmeter koppelen (optioneel).....	3
Uw sportinstellingen aanpassen (optioneel).....	4
U bent klaar om te gaan trainen!.....	4
Gratis software downloaden.....	5
Workoutgegevens naar uw computer verzenden.....	5
De toetsen vergrendelen.....	5
Schermverlichting van de Forerunner.....	5

<b>Training</b> .....	<b>8</b>
De pagina Training.....	8
Sportmodus.....	8
Auto Lap®.....	8
Auto Pause®.....	9
Auto Scroll.....	10
Hartslag.....	10
Virtual Partner®.....	11
Waarschuwingen.....	12
Workouts.....	13
Koersen.....	16
Multisport-workouts.....	17
Zwemmen met uw Forerunner.....	19
De afteltimer.....	20
<b>Geschiedenis</b> .....	<b>21</b>
Geschiedenis opslaan.....	21
Activiteitgeschiedenis weergeven.....	21
Totalen weergeven.....	21
De geschiedenis verwijderen.....	22

---

<b>Navigatie</b> .....	<b>23</b>	<b>Appendix</b> .....	<b>41</b>
De Kaartpagina.....	23	De Forerunner resetten .....	41
Locaties markeren.....	23	Gebruikersgegevens wissen .....	41
Een locatie zoeken en hier naartoe gaan .....	24	De Forerunner onderhouden .....	41
Een locatie bewerken of verwijderen .....	24	De software van de Forerunner bijwerken met behulp van Garmin Connect .....	42
Terug naar start gebruiken.....	25	Batterijgegevens.....	42
GPS-informatie weergeven .....	25	Specificaties .....	42
<b>Instellingen</b> .....	<b>26</b>	Softwarelicentieovereenkomst.....	44
Gegevensvelden.....	26	Conformiteitsverklaring.....	44
Systeem.....	30	Problemen oplossen.....	45
Gebruikersprofiel .....	34	Hartslagzonetabel.....	46
Over Forerunner .....	34	<b>Index</b> .....	<b>47</b>
<b>Accessoires gebruiken</b> .....	<b>35</b>		
Accessoires koppelen.....	35		
Hartslagmeter .....	36		
Voetsensor.....	37		
GSC 10-fietssensor .....	39		
Fietsdetails .....	39		
Gegevensopslag.....	39		
Vermogensmeter .....	40		

## 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.

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

### Meer informatie

Ga voor meer informatie over accessoires naar <http://buy.garmin.com> of neem contact op met uw Garmin-dealer.

### Productregistratie

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

### Gratis software

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

### Contact opnemen met Garmin

Neem contact op met Garmin Product Support als u tijdens het gebruik van de Forerunner vragen hebt. Ga in de V.S. naar [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) of neem telefonisch contact op met Garmin USA via (913) 397-8200 of (800) 800-1020.

Neem in het V.K. 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 lokale ondersteuningsinformatie of neem telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via +44 (0) 870.8501241.

## Toetsen



### 1 aan-uit

- Ingedrukt houden om de Forerunner in of uit te schakelen.
- Indrukken om de schermverlichting in te schakelen en aan te passen. Er wordt een statuspagina weergegeven.
- Ingedrukt houden om het toestel te koppelen met uw ANT+™ weegschaal (pagina 32).

### 2 mode

- Indrukken om de timer en het menu weer te geven. De kaart en het kompas worden ook weergegeven als deze actief zijn.



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

### 3 lap/reset

- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen.
- Ingedrukt houden om de timer opnieuw in te stellen.

### 4 start/stop

Indrukken om de timer te starten of te stoppen.

### 5 enter

Indrukken om opties te selecteren en berichten te bevestigen.

### 6 ▲▼ pijlen (omhoog/omlaag)

- Indrukken om door menu's en instellingen te bladeren. Ingedrukt houden om snel door de instellingen te bladeren.
- Indrukken om tijdens een workout door trainingspagina's te bladeren.
- Ingedrukt houden op de Virtual Partner®-pagina om het tempo van de Virtual Partner te wijzigen.

## Aan de slag

### De batterij opladen



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

**TIP:** de Forerunner wordt niet opgeladen buiten een temperatuurbereik van 0° tot 50°C (32° tot 122°F).

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



4. Druk de lader op de voorkant van de Forerunner.



Een volledig opgeladen batterij kan maximaal 20 uur worden gebruikt, afhankelijk van het type gebruik.

### Het toestel inschakelen

Houd  ingedrukt om de Forerunner in te schakelen.

### De Forerunner configureren

De Forerunner gebruikt uw gebruikersprofiel om nauwkeurige caloriegegevens te berekenen. Zie [pagina 7](#) voor informatie over activiteitsklassen en ervaren atleten.

1. Volg de instructies op het scherm om de Forerunner te configureren en uw gebruikersprofiel in te stellen.
2. Druk op ▲▼ om de keuzemogelijkheden weer te geven en de standaardselectie te wijzigen.
3. Druk op **enter** om een selectie te maken.

Als u een ANT+ hartslagmeter gebruikt, kiest u **Ja** tijdens de configuratie om de koppeling tussen de hartslagmeter en de Forerunner tot stand te brengen. Zie [pagina 3](#) voor meer informatie.

Als u de Forerunner voor het eerst inschakelt en de initiële instellingen uitvoert, gebruik dan de tabel op [pagina 7](#) om uw activiteitsklasse in te stellen. Geef aan of u een ervaren atleet bent.

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.

### Satellietsignalen ontvangen

Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden ontvangen. Ga naar buiten naar een open gebied. U krijgt de beste ontvangst wanneer de voorkant van de Forerunner naar de lucht is gericht.

Wanneer de Forerunner satellietsignalen ontvangt, wordt de trainingspagina weergegeven met bovenaan het satellietpictogram (📶).

**OPMERKING:** de standaardinstellingen van uw Forerunner werken de tijd en tijdzone automatisch bij op basis van satellietgegevens.

## De hartslagmeter koppelen (optioneel)

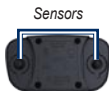
Als u de hartslagmeter de eerste keer aan de Forerunner koppelt, dient u 10 meter afstand van andere hartslagmeters te houden.

### De hartslagmeter gebruiken

De hartslagmeter is stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact met uw huid staat, vlak onder uw borstkas. Het toestel moet strak genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens het hardlopen.



Hartslagmetermodule (vooraanzicht)



Hartslagmetermodule (achteraanzicht)



Hartslagmeterband (achteraanzicht)

1. Plaats één zijde van de band op de module van de hartslagmeter.
2. Bevochtigt beide elektroden aan de achterzijde van de hartslagmeterband om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.
3. Wikkel de band om uw borst en klik deze vast op de andere zijde van de module.

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

4. Zorg dat de Forerunner zich tijdens het koppelen binnen drie meter van de hartslagmeter bevindt.

**OPMERKING:** 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.

5. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Instellingen run** > **Hartslag** > **ANT+ HS** > **Ja**.

### Hartslaginstellingen

Stel voor de nauwkeurigste caloriegegevens uw maximumhartslag en uw hartslag in rust in. U kunt vijf hartslagzones instellen om uw cardiovasculaire kracht te helpen meten en verbeteren. Als u tijdens het aanbrengen van de initiële instellingen hebt aangegeven dat uw toestel aan een hartslagmonitor is gekoppeld, dan is deze stap overbodig.

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > **Instellingen run** > **Hartslag** > **HS-zones**.
2. Volg de instructies op het scherm.

**OPMERKING:** houd **mode** ingedrukt om de sportinstellingen te wijzigen. Volg stap 1 en 2 om uw hartslaginstellingen voor fietsen en andere sporten te configureren.

## Uw sportinstellingen aanpassen (optioneel)

1. Houd **mode** ingedrukt om naar de sportmodus over te schakelen.
2. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen**. Selecteer daarna de gewenste sport.

Selecteer **Gegevensvelden** om maximaal vier pagina's met gegevens voor uw activiteit te wijzigen ([pagina 26](#)).

## U bent klaar om te gaan trainen!

1. Druk op **mode** om de trainingspagina weer te geven.
2. Druk op **start** om de timer te starten.
3. Druk na afloop van de activiteit op **stop**.
4. Houd **reset** ingedrukt om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

## Gratis software downloaden

1. Ga naar [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Klik op **Garmin Connect** en maak een gratis myGarmin™-account.
3. Volg de instructies op het scherm.

## Workoutgegevens naar uw computer verzenden

**OPMERKING:** u moet de gratis software downloaden ([pagina 5](#)) en de vereiste USB-stuurprogramma's installeren voordat u de USB ANT Stick™ op uw computer aansluit.

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



2. Zorg dat de Forerunner zich binnen 5 meter van uw computer bevindt.
3. Volg de instructies op het scherm.

4. Controleer of de functie voor het koppelen is ingeschakeld.
5. Met Garmin Connect kunt u uw gegevens weergeven en analyseren.

## De toetsen vergrendelen











U kunt de toetsen op uw Forerunner vergrendelen. Hierdoor wordt de kans minder dat u per ongeluk op een toets drukt terwijl u het toestel omdoet of verwijdt.

1. Druk tegelijkertijd op **mode** en **▲** om de toetsen te vergrendelen.
2. Druk tegelijkertijd op **mode** en **▲** om de toetsen te ontgrendelen.


## Schermverlichting van de Forerunner





Druk op **⏻** om de schermverlichting 15 seconden in te schakelen. Gebruik **▲▼** om de schermverlichting aan te passen. Druk kort op **mode** om de statuspagina voor de schermverlichting te openen. Het scherm geeft ook een aantal statuspictogrammen weer ([pagina 6](#)).

## Pictogrammen

	GPS is ingeschakeld de Forerunner ontvangt satellietsignalen.
	GPS staat uit voor gebruik binnenshuis.
	De timer loopt.
	De hartslagsensor is actief.
	De voetsensor is actief.
	De snelheid/cadanssensor is actief.
	De krachtsensor is actief.
	Energieniveau van de batterij.
	De batterij wordt opgeladen.
	Er worden gegevens geüpload naar het toestel of het toestel wordt gekoppeld aan fitnessapparatuur.

## Statuspictogrammen

 indrukken en loslaten om de statuspictogrammen weer te geven.

	Hartslagmeter actief
	Snelheids- en cadanssensor ingeschakeld
	Voetsensor ingeschakeld
	Vermogenssensor ingeschakeld

Tabel met activiteitsklassen

	<b>Trainings omschrijving</b>	<b>Trainings frequentie</b>	<b>Trainingstijd per week</b>
0	Geen training	-	-
1	Afen 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

De tabel met activiteitsklassen wordt 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 and Exercise* 22 (1990): 863–870.

## Training

**OPMERKING:** raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Gebruik uw Forerunner om waarschuwingen in te stellen, te trainen met Virtual Partner®, intervalworkouts of aangepaste workouts te programmeren en koersen uit te zetten op basis van bestaande activiteiten. De Forerunner beschikt over verschillende trainingsfuncties en optionele instellingen.

### De pagina Training

Druk op **mode** om de trainingspagina weer te geven. Gebruik ▲▼ om door de beschikbare pagina's te bladeren.



Zie [pagina 26](#) als u de gegevensvelden van de trainingspagina's wilt aanpassen.

### Sportmodus

Houd **mode** ingedrukt om naar de sportmodus over te schakelen. Alle instellingen zijn specifiek voor de sport die u hebt geselecteerd.

### Auto Lap®

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

**OPMERKING:** Auto Lap werkt niet tijdens intervalworkouts of aangepaste trainingen.

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus) > **Auto Lap**.

2. Selecteer in het veld Auto Lap-waarde **Op afstand** om een waarde op te geven of **Op positie** om een optie te kiezen:
  - **Alleen bij druk:** de ronde wordt gemarkeerd als u op **lap** drukt en iedere keer als u een van deze locaties weer passeert.
  - **Start & ronde:** de ronde wordt gemarkeerd op de GPS-locatie waar u op **start** drukt en op alle locaties tijdens het parcours waar u op **lap** drukt.
  - **Mark. & ronde:** de ronde wordt gemarkeerd op de specifieke GPS-locatie waar u deze optie selecteert en op alle locaties tijdens het parcours waar u op **lap** drukt.

**OPMERKING:** gebruik tijdens een koers (zie [pagina 16](#)) de optie **Op positie** om rondten te markeren bij alle rondepunten die in de koers zijn gemarkeerd.

## Auto Pause®

Auto Pause is handig als er verkeerslichten of andere plaatsen voorkomen in uw route waar u moet inhouden of stoppen.

**OPMERKING:** Auto Pause werkt niet tijdens intervalworkouts of aangepaste trainingen.

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer de sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 8](#)).
2. Selecteer **Auto Pause**.
3. Selecteer één van de volgende opties:
  - **Uit**
  - **Zodra gestopt:** de timer wordt automatisch onderbroken als u niet meer beweegt.
  - **Aangep. tempo:** de timer wordt automatisch onderbroken als uw tempo onder een opgegeven waarde komt te liggen.

### Auto Scroll

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

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer de sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 8](#)).
2. Selecteer **Auto Scroll**.
3. Selecteer een snelheid: **Langzaam**, **Gemiddeld** of **Snel**.

### Hartslag

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer de sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 8](#)).
2. Selecteer **Hartslag**.
3. Selecteer **ANT+ HS** om de koppeling met de optionele hartslagmeter in te schakelen.

4. Selecteer **HS-zones** om de wizard voor het configureren van hartslagzones te starten.

### Hartslagzones



**WAARSCHUWING:** vraag uw arts welke hartslagzones en hartslagdoelstellingen geschikt zijn voor uw fitness- en gezondheidstoestand.

Vele atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn in oplopende volgorde van intensiteit genummerd van 1 tot 5. De hartslagzones worden door de Forerunner ingesteld (zie de tabel op [pagina 46](#)) op basis van uw maximale hartslag en rusthartslag die in uw gebruikersprofiel is aangegeven (zie [pagina 34](#)).

U kunt uw hartslagzones aanpassen in uw Garmin Connect-gebruikersprofiel en de gegevens daarna overbrengen naar uw Forerunner.

### Hoe beïnvloeden uw hartslagzones uw fitheidsdoelstellingen?

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

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

### Virtual Partner®

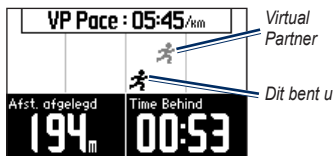
1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer de sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 8](#)).
2. Selecteer **Virtual Partner** > **Aan**.

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

Als u het tempo van de Virtual Partner wijzigt voordat u de timer start, worden de wijzigingen opgeslagen. Wijzigingen die u in het tempo van de Virtual Partner aanbrengt nadat de timer is gestart, gelden alleen voor de huidige sessie en worden niet opgeslagen als de timer opnieuw wordt ingesteld. Als u Virtual Partner tijdens een activiteit aanpast, gebruikt deze het nieuwe tempo vanaf uw locatie.

### Het tempo van de Virtual Partner wijzigen

1. Druk op **mode** om de trainingspagina weer te geven.
2. Gebruik ▲▼ om de pagina Virtual Partner te bekijken.



3. Houd ▲▼ ingedrukt om het tempo van VP te verhogen of te verlagen.
4. Druk op **mode** als u de wijzigingen wilt opslaan en de pagina wilt afsluiten. Of wacht tot er een time-out van de pagina optreedt.

### Waarschuwingen

Gebruik de Forerunner-waarschuwingen om te trainen voor een bepaalde tijd, afstand en hartslag. U kunt aparte waarschuwingen instellen voor elke sport.

**OPMERKING:** waarschuwingen werken niet tijdens intervalworkouts of aangepaste trainingen.

1. Druk op **mode** > selecteer **Training** > selecteer de optie voor sportwaarschuwingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 8](#)).
2. Gebruik ▲▼ en druk op **enter** om informatie in te voeren voor elk van de volgende waarschuwingen:
  - **Tijdwaarschuwing:** waarschuwt u wanneer u een bepaalde tijd hebt gelopen.
  - **Afstands waarschuwing:** waarschuwt u wanneer u een bepaalde afstand hebt gelopen.
  - **Calorieënwaarschuwing:** waarschuwt u wanneer u een bepaald aantal calorieën hebt verbrand.
  - **HS-waarschuwing:** waarschuwt u als u hartslag boven of onder een bepaald aantal slagen per minuut (BPM) komt.

**OPMERKING:** om HS-waarschuwingen te kunnen gebruiken, moet u beschikken over een Forerunner 310XT en een hartslagmeter.

- **Cadanswaarschuwing:** waarschuwt u als uw cadans boven of onder een specifiek aantal omwentelingen van de krukarm per minuut (RPM) komt.

**OPMERKING:** om cadanswaarschuwingen te kunnen gebruiken, moet u beschikken over een Forerunner 310XT en een voetsensor of fietscadanssensor.

- **Vermogenswaarschuwing:** waarschuwt u als uw vermogen boven of onder een bepaald aantal Watt komt.

**OPMERKING:** om vermogenswaarschuwingen te kunnen gebruiken, moet u beschikken over een Forerunner 310XT en een vermogensmeter.

## Workouts

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Workouts** om het geschikte type workout te kiezen.
2. Druk op **start**.

**OPMERKING:** druk tijdens een workout op **▲▼** om meer gegevenspagina's te bekijken.

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

## Intervalworkouts maken

U kunt een intervalworkout maken op basis van tijd of afstand en resterende gedeelten van de workout. U kunt slechts één intervalworkout tegelijk maken. Als u een nieuwe intervalworkout maakt, wordt de vorige workout overschreven.

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Workouts > Interval**.
2. Selecteer het **type** intervalworkout.

## Training

---

3. Voer de duur in.
4. Selecteer een waarde bij **Type pauze**.
5. Voer de duur in.
6. Selecteer **Meer** en voer het aantal herhalingen bij **Herh.** in.
7. Selecteer **Warming-up Ja** en **Cooldown Ja** (optioneel).
8. Selecteer **Begin workout**.
9. Druk op **start**.

### Een workout beëindigen

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

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

Tegen het einde van het interval wordt met een waarschuwing het aantal resterende seconden tot het volgende interval weergegeven. Druk op de knop **lap/reset** als u een interval voortijdig wilt beëindigen.

### Aangepaste workouts maken

Aangepaste workouts kunnen doelstellingen voor elke stap van de workout en verschillende afstanden, tijden en calorieën bevatten. Met Garmin Connect kunt u workouts maken en bewerken en naar de Forerunner overbrengen. U kunt met Garmin Connect ook workouts plannen. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in de Forerunner.

**OPMERKING:** zie [pagina 5](#) voor meer informatie over het overbrengen van gegevens naar de Forerunner.

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Workouts > Aangepast**.
2. Selecteer **Nieuw**.
3. Geef een naam voor de workout in het bovenste veld op.
4. Selecteer **1. Open Geen Doel** en selecteer dan **Wijzig stap**.

5. Selecteer in het veld **Duur** hoe lang de stap moet duren. Als u **Open** kiest, kunt u de stap beëindigen door tijdens de workout op **lap** te drukken.
6. Geef onder **Duur** op wanneer u de stap wilt laten eindigen.
7. In het veld **Doel** selecteert u uw doelstelling voor de stap (Snelheid, Hartslag, Cadans, Vermogen of Geen).
8. Geef onder **Doel** een doelstelling voor deze stap op (indien nodig). Als uw doel bijvoorbeeld een hartslag is, selecteer dan een hartslagzone of voer een aangepast bereik in.
9. Druk op **mode** wanneer u klaar bent met deze stap.
10. Selecteer **<Nwe stap toe>** om een andere stap toe te voegen. Herhaal stap 5-9.
11. Als u een stap als ruststap wilt markeren, selecteert u de stap. Selecteer vervolgens **Mark. als ruststap** in het menu. Ruststappen worden opgenomen in uw workoutgeschiedenis.

### Stappen herhalen

1. Selecteer **<Nieuwe stap toe>**.
2. Selecteer **Herhalen** in het veld **Duur**.
3. Selecteer de stap die u wilt herhalen in het veld **Terug naar stap**.
4. Geef het aantal herhalingen op in het veld **Aantal herhalingen**.
5. Druk op **mode** om door te gaan.

### Een aangepaste workout beginnen

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Workouts > Aangepast**.
2. Selecteer de workout.
3. Selecteer **Begin workout**.
4. Druk op **start**.

Nadat u een aangepaste workout bent begonnen, geeft de Forerunner iedere stap van de workout weer, inclusief de naam van de stap, de doelstelling (indien aanwezig) en de huidige workoutgegevens.

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

### Stoppen met een aangepaste workout

Druk op **lap/reset**.

### Een aangepaste workout verwijderen

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Workouts > Aangepast**.
2. Selecteer de workout.
3. Selecteer **Verwijder Workout > Ja**.

### Koersen

U kunt de Forerunner ook gebruiken voor aangepaste trainingen door koersen te volgen op basis van eerder opgenomen activiteiten. U kunt de koers opnieuw afleggen en proberen eerder behaalde prestaties te evenaren of te overtreffen. U kunt de koersen ook afleggen door het op te nemen tegen Virtual Partner.

### Koersen maken met Garmin Connect

Met Garmin Connect kunt u koersen en koerspunten maken en naar de Forerunner overbrengen.

**OPMERKING:** zie [pagina 5](#) voor meer informatie over het overbrengen van gegevens naar de Forerunner.

### Koersen maken met uw toestel

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Koersen > Nieuw**.
2. Selecteer op de pagina Geschiedenis een item waarop u uw koers wilt baseren.
3. Geef de koers een naam.
4. Druk op **mode** om af te sluiten.

### Een koers starten

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

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

## Warm-up

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

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

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

## Een koers verwijderen

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Koersen**.
2. Selecteer een koers in de lijst.
3. Selecteer **Wis koers**.
4. Selecteer **Ja** om de koers te wissen.
5. Druk op **mode** om af te sluiten.

## Multisport-workouts

Triatleten, duatleten en andere beoefenaren van gecombineerde sporten kunnen de Forerunner gebruiken voor workouts met meerdere sporten. Wanneer u een workout met meerdere sporten instelt, kunt u schakelen tussen sportmodi en nog steeds uw totale tijd en afstand voor alle sporten weergeven. U kunt bijvoorbeeld overschakelen van fietsen naar rennen en de totale tijd en afstand voor fietsen en rennen gedurende de gehele workout weergeven.

De Forerunner slaat workouts met meerdere sporten in de geschiedenis op met de totale tijd, afstand, gemiddelde hartslag en

## Training

---

calorieën voor alle sporten in de workout. De geschiedenis bevat ook bepaalde details voor elke sport.

U kunt workouts met meerdere sporten handmatig toevoegen of u kunt workouts met meerdere sporten vooraf instellen voor races en andere evenementen.

### Handmatig een workout met meerdere sporten maken

U kunt handmatig een workout met meerdere sporten maken door tijdens uw workout naar een andere sportmodus over te schakelen zonder de timer te resetten. Wanneer u wilt overschakelen naar een andere sportmodus, druk dan op ▲▼ om de timer voor meerdere sporten weer te geven.

1. Begin en voltooi een workout in een willekeurige sport. Druk op **stop** om uw workout te beëindigen, maar reset de timer niet.
2. Houd **mode** ingedrukt tot het menu Wijzig sport wordt weergegeven.
3. Selecteer een andere sport.
4. Druk op **start** om uw workout in de nieuwe sport te beginnen.

### Automatische workouts met meerdere sporten maken

Als u deelneemt aan een race of evenement, kunt u een automatische workout met meerdere sporten instellen, met daarin alle sporten die tijdens het evenement worden beoefend. U kunt ook een overgangstijd van de ene sport naar de volgende instellen. U kunt naadloos van sport naar sport overschakelen door op de knop **lap** te drukken.

1. Druk op **mode** en selecteer **Training > Auto Multisport**.
2. Selecteer een sport in de lijst om over te schakelen naar de betreffende sportmodus.
3. Selecteer een optie in het menu. **Routedeel bewerken** wijzigt deze sportmodus in een andere sport. **Voeg routedeel toe** voegt een andere sportmodus toe vóór deze sport. **Routedeel verwijderen** verwijdert deze sportmodus uit de lijst.
4. Selecteer **<Sport toevoegen>** als u een sportmodus aan het einde van de lijst wilt toevoegen.

5. Selecteer **Incl. overgang** als u een overgangstijd tussen twee opeenvolgende sporten wilt invoegen.
6. Selecteer **Start Multisport** als u uw workout wilt beginnen.

Om van de ene sportmodus over te schakelen naar de volgende, klikt u op **lap**. Als u een overgangstijd hebt opgenomen, drukt u op **lap** wanneer u klaar bent met een sport om aan de overgangstijd te beginnen. Druk nogmaals op **lap** om de overgangstijd te beëindigen en te beginnen met de volgende sport.

### Multisport stoppen

Druk op **mode** en selecteer **Training > Stop Multisport**. U kunt een workout met meerdere sporten ook wissen door op **stop** te drukken en vervolgens **reset** ingedrukt te houden om de timer te resetten.

## Zwemmen met uw Forerunner

Het Forerunner-horloge is waterdicht tot 50 m zolang u aan de oppervlakte blijft. Gebruik de timer om uw zwemtijd op te nemen.

**OPMERKING:** de Forerunner registreert alleen GPS-gegevens als u buiten zwemt in vrije slag.

**TIP:** aangezien GPS-signalen kunnen worden verstoord, kunnen zwemmers en triatleten het toestel het beste in hun badmuts opbergen om de meest nauwkeurige snelheids- en afstandsgegevens te verkrijgen.

1. Houd **mode** ingedrukt en selecteer **Overig**.
2. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Overige instellingen > Zwemmen**.
3. Selecteer **Ingeschakeld > Ja**.

**OPMERKING:** de zweminstelling moet zijn ingeschakeld om nauwkeurige afstandsgegevens te kunnen verkrijgen.

4. Druk op **start** om de timer te starten.

## Training

---

5. Druk nadat u het zwemmen hebt voltooid op **lap** of **stop** om uw afstand en gemiddelde snelheid te bekijken in de gegevensvelden.
- U moet op **stop** drukken om de timer stil te zetten.



---

**OPMERKING:** scuba duiken met de Forerunner kan leiden tot schade aan het product en doet de garantie vervallen.

---

## De afteltimer

U kunt de afteltimer gebruiken om automatisch de Forerunner-timer te starten na een opgegeven afteltijd. Zo kunt u bijvoorbeeld een afteltijd van 30 seconden gebruiken voordat u een getimede sprint start. U kunt ook een afteltijd van 5 minuten instellen voordat u een bootrace start.

**OPMERKING:** tijdens het aftellen wordt de geschiedenis niet vastgelegd.

De zweminstelling moet zijn uitgeschakeld om toegang te kunnen krijgen tot de afteltimer.

1. Houd **mode** ingedrukt en selecteer **Overig**.
  2. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Overige instellingen > Afteltimer**.
  3. Selecteer **Afteltimer > Aan**.
  4. Voer de afteltijd in.
  5. Druk op **start** om de afteltimer te starten.
- U hoort 5 piepjes voordat de timer automatisch wordt gestart.

## Geschiedenis

De Forerunner kan maximaal 1000 ronden en ongeveer 20 uur gedetailleerde trajectlogboekgegevens vastleggen (als er ongeveer elke 4 seconden 1 trajectpunt wordt vastgelegd). In het trajectlogboek worden uw GPS-positie (indien beschikbaar) en extra gegevens, zoals uw hartslag, opgenomen.

### Geschiedenis opslaan

Uw toestel bewaart gegevens op basis van het type activiteit, de gebruikte accessoires en uw trainingsinstellingen.

Om een activiteit op te slaan houdt u de knop **lap/reset** 3 seconden ingedrukt.

Als het geheugen van de Forerunner vol is, wordt er een foutbericht weergegeven. Upload uw geschiedenis regelmatig naar Garmin Connect of Garmin Training Center om al uw gegevens bij te houden (zie [pagina 5](#)).

**OPMERKING:** uw gegevens worden niet automatisch door de Forerunner overschreven of gewist. Zie [pagina 22](#) voor meer informatie over het verwijderen van de geschiedenis.

### Activiteitgeschiedenis weergeven

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

1. Druk op **mode** > selecteer **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
2. Gebruik **▲▼** om door de activiteiten te bladeren. Selecteer **Meer weergeven** om gemiddelden en maxima weer te geven. Selecteer **Meer weergeven** > **Ronden weergeven** om overzichtgegevens van uw ronden weer te geven.

### Totale weergeven

De Forerunner legt de totale afgelegde afstand vast, samen met de tijd die u met gebruik van de Forerunner aan workouts hebt besteed.

Als u de totalen wilt weergeven, drukt u op **mode** en selecteert u **Geschiedenis** > **Totale**.

### De geschiedenis verwijderen

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

1. Druk op **mode** en selecteer **Geschiedenis > Wissen**.
2. Selecteer een optie:
  - **Individuele activiteiten**
  - **Alle activiteiten**: alle activiteiten worden uit de geschiedenis verwijderd.
  - **Oude activiteiten**: activiteiten die meer dan één maand geleden zijn vastgelegd, worden verwijderd.
  - **Totalen**: alle totalen worden opnieuw ingesteld.

## Navigatie

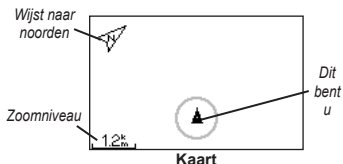
Gebruik de GPS-navigatiefuncties op uw Forerunner om uw route op een kaart te bekijken, locaties die u wilt onthouden op te slaan en uw weg naar huis te vinden.

### De Kaartpagina

Voordat u de navigatiefuncties kunt gebruiken, wilt u de Forerunner mogelijk configureren om de kaart weer te geven.

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Systeem > Kaart**.
2. Selecteer **Ja** in het veld Kaart weergeven.

Druk op **mode** om de timer, de kaart en het hoofdmenu weer te geven. Als u de timer start en begint te fietsen, ziet u een stippellijn op de kaart die de afgelegde route precies aangeeft. Deze stippellijn wordt een track genoemd. Druk op OUT ▲ ▼ om in of uit te zoomen op de kaart.



### Locaties markeren

Een locatie is een punt dat u in het geheugen opslaat. Als u oriëntatiepunten wilt onthouden of wilt terugkeren naar een bepaalde plaats, markeert u het desbetreffende punt op de kaart. De locatie wordt dan met een naam en een symbool weergegeven op de kaart. U kunt op ieder gewenst moment locaties zoeken en weergeven en ernaar terugkeren.

1. Ga naar de plaats waar u een locatie wilt markeren.
2. Druk op **mode** en selecteer **GPS > Locatie opslaan**.



## Navigatie

---

3. Geef een naam in het bovenste veld op.
4. Selecteer **OK**.

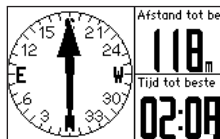
### Locaties markeren met Lgt/Brd

1. Druk op **mode** en selecteer **GPS > Locatie opslaan**.
2. Selecteer het veld **Positie**. Geef de breedtegraad en lengtegraad van de te markeren locatie op.
3. Breng indien gewenst andere wijzigingen aan en selecteer **OK**.

## Een locatie zoeken en hier naartoe gaan

1. Druk op **mode** en selecteer **GPS > Ga naar locatie**.
2. All uw opgeslagen locaties worden weergegeven.
3. Druk op **▲▼** om een locatie in de lijst op te zoeken en druk op **enter** om een locatie te selecteren.
4. Selecteer **Ga naar**. Volg de lijn op de kaart naar de locatie.

Wanneer u naar een locatie gaat, worden de kaartpagina en de kompaspagina automatisch toegevoegd. Druk op **mode** om deze pagina's weer te geven. Op het kompas wijst de pijl naar de locatie. Volg de pijl om de locatie te bereiken. Het kompas geeft ook de richting weer en de resterende tijd tot u de locatie bereikt.



Kompas

### Stoppen met naar een locatie gaan

Druk op **mode** en selecteer **GPS > Stop Ga naar**.

### Een locatie bewerken of verwijderen

1. Druk op **mode** en selecteer **GPS > Ga naar locatie**.

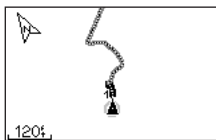
2. Selecteer de locatie die u wilt bewerken.
3. Wijzig de gegevens die u wilt bewerken. Selecteer **Verwijder** om de locatie te verwijderen.

## Terug naar start gebruiken

Als u terug wilt gaan naar uw beginpunt, kan de Forerunner u terugvoeren langs dezelfde route die u hebt genomen met behulp van Terug naar start.

Druk op **mode** en selecteer **GPS > Terug naar start**.

Er verschijnt een lijn op de kaart vanaf u huidige locatie naar uw beginpunt.



*Volg de lijn terug naar uw beginpunt.*

## GPS-informatie weergeven

Op de satellietpagina vindt u informatie over de GPS-signalen die de Forerunner momenteel ontvangt. Druk op **mode** en selecteer **GPS > Satellieten** om de satellietpagina weer te geven.

Ga voor meer informatie over GPS naar [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

Druk op **▲▼** op de satellietpagina om gegevens over de sterkte van het satelliet signaal weer te geven. De zwarte balken geven de sterkte van elk ontvangen satelliet signaal weer (het nummer van de satelliet verschijnt onder het balkje).

## Instellingen

Druk op **mode** en selecteer **Instellingen**.

**TIP:** wanneer u alle opties hebt geselecteerd of alle waarden hebt opgegeven voor uw Forerunner, druk dan op **mode** om de instellingen op te slaan.

### Gegevensvelden

U kunt de volgende pagina's weergeven/verbergen en maximaal vier gegevensvelden aanpassen op de vier sportspecifieke pagina's.

**OPMERKING:** u kunt alleen de pagina's bekijken voor de momenteel geselecteerde sportmodus (zie [pagina 8](#)).

#### Gegevensvelden instellen

1. Druk op **mode** > selecteer **Instellingen** > selecteer de sportinstellingen (afhankelijk van uw huidige sportmodus; zie [pagina 8](#)).
2. Selecteer **Gegevensvelden**.
3. Selecteer een van de trainingspagina's.
4. Druk op ▲▼ om het aantal gegevensvelden te selecteren.

### Opties voor gegevensvelden

\* Gegevensvelden met statuut of metrische eenheden.

\*\* Hiervoor is een optioneel accessoire vereist.

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

Gegevensveld	Beschrijving
Cadans – Ronde **	Gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Calorieën	Het aantal calorieën dat u hebt verbrand.
GPS – nauwkeurigheid *	De foutmarge van uw exacte locatie. De GPS-locatie is bijvoorbeeld nauwkeurig tot op +/- 6 meter.
Gradiënt	Berekening van de 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%.
Hartslag **	Hartslag in bpm.
Hartslag – %HSR **	Percentage van hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).

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

## Instellingen

Gegevensveld	Beschrijving
Hartslag – Rnd %Max **	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de ronde.
Hartslag – Ronde **	Uw gemiddelde hartslag tijdens de ronde.
Hartslaggrafiek **	Lijndiagram dat uw huidige hartslagzone (1-5) weergeeft.
Hartslagzone **	De huidige hartslagzone (1-5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel, maximale hartslag en hartslag in rust.
Hoogte *	De afstand boven of onder zeeniveau.

Gegevensveld	Beschrijving
Koers	De richting waarin u zich momenteel beweegt.
Ronden	Het aantal voltooide ronden.
Snelh. – Nautisch	Snelheid in knopen.
Snelh. – Verticaal	De mate van toe- of afgenomen hoogte over tijd.
Snelheid **	De huidige snelheid.
Snelheid – Gem. **	De gemiddelde snelheid tijdens de loop.
Snelheid – Lst rnd **	De gemiddelde snelheid tijdens de laatste volledige ronde.

Gegevensveld	Beschrijving
Snelheid – Ronde **	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde.
Tempo **	Huidige tempo.
Tempo – Gemiddeld **	Het gemiddelde tempo tijdens de loop.
Tempo – Ltst rnd **	Het gemiddelde tempo tijdens de laatste volledige ronde.
Tempo – Ronde **	Het gemiddelde tempo tijdens de huidige ronde.
Tijd	De huidige tijd van de dag, op basis van uw tijdstellingen (zie <a href="#">pagina 31</a> ). De standaardinstelling werkt de tijdinformatie automatisch bij.
Tijd	Stopwatchtijd.
Tijd – Gem. rnd.	De gemiddelde tijd die u tot nu toe nodig hebt gehad om de ronden te voltooien.

Gegevensveld	Beschrijving
Tijd – Ltste rnd.	De hoeveelheid tijd die nodig was om de laatste volledige ronde te voltooien.
Tijd – Ronde	De hoeveelheid tijd in de huidige ronde.
Tijd – Verstreken	Totale hoeveelheid tijd vanaf begin tot einde van de activiteit (inclusief eventuele pauzes of onderbrekingen).
Totale daling	De totale afstand die u bent gedaald.
Totale stijging	De totale afstand die u bent gestegen.
Verm. – Max. **	Het hoogste vermogen dat tijdens de huidige rit is bereikt.
Vermogen **	Het huidige uitgangsvermogen in watt of % FTP.

## Instellingen

Gegevensveld	Beschrijving
Vermogen – Gem. **	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de duur van de huidige rit.
Vermogen – Kilojoules **	Totale (cumulatieve) hoeveelheid uitgangsvermogen in kilojoule.
Vermogen – Ronde **	Het gemiddelde uitgangsvermogen in de huidige ronde.
Vermogenszone **	Huidig uitgangsvermogenbereik (1-7), gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.

## System

Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **System**.

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

Als u een taal wilt downloaden die niet is meegeleverd met uw toestel, ga dan naar [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) en klik op **Garmin Connect**. Uw toestel kan slechts één gedownloade taal tegelijk bevatten.

**Tonen en trillen:** [pagina 31](#)

**Scherm:** [pagina 31](#)

**Kaart:** [pagina 31](#)

**Tijd:** [pagina 31](#)

**Eenheden:** [pagina 32](#)

**ANT+-weegschaal:** [pagina 32](#)

**Fitnessapparatuur:** [pagina 32](#)

**Gegevensoverdracht:** [pagina 33](#)

**Initiële setup:** voer de initiële setup uit om de Forerunner te configureren.

### Tonen en trilsignaal in- of uitschakelen

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Tonen en trillen**.
2. Maak een keuze uit de volgende opties:
  - **Toetstonen**: toetstonen in- of uitschakelen.
  - **Berichttonen**: berichttonen in- of uitschakelen.
  - **Trillen bij bericht**: trilsignaal bij berichten in- of uitschakelen.

### Het scherm wijzigen

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Scherm**.
2. Maak een keuze uit de volgende opties:
  - **Time-out voor schermverlichting**: selecteer hoe lang de schermverlichting moet blijven branden. Gebruik een lage waarde om energie te besparen.
  - **Contrast**: het schermcontrast selecteren.

### De kaartinstellingen wijzigen

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Kaart**.
2. Druk op **enter** en selecteer een optie als u de oriëntatie van de kaart wilt.
  - **Noord boven**: hiermee wordt de kaart zodanig weergegeven dat het noorden zich boven aan het scherm bevindt.
  - **Koers boven**: hiermee wordt de kaart zodanig weergegeven dat de richting waarin u zich beweegt naar de bovenkant van het scherm wijst.
3. Selecteer **Toon** of **Verberg** in het veld **Gebr.locaties** als u waypoints op de kaart wilt weergeven of verbergen.
4. Als u de kaart wilt weergeven als onderdeel van de paginalus, selecteert u **Ja** in het veld **Kaart weergeven**.

### Tijdsinstellingen wijzigen

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Tijd**.
2. Selecteer een tijdweergave en een tijdzone.

### Maateenheden wijzigen

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Eenheden**.
2. Selecteer de eenheden voor afstand, hoogte, gewicht/lengthe, tempo/snelheid en positie.

### De weegschaal gebruiken

Als u een ANT+ compatibele weegschaal heeft, kan het toestel de gegevens van de weegschaal aflezen.

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Weegschaal ANT+**.
2. Selecteer **Ingeschakeld** > **Ja**.
3. Druk op de timerpagina kort op .  
Het bericht "Zoeken naar weegschaal" wordt weergegeven.
4. Ga op de weegschaal staan als het lampje knippert.

**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.

5. Stap van de weegschaal af als het lampje niet meer knippert.

**OPMERKING:** als zich een fout voordoet, stapt u van de weegschaal af. Stap op de weegschaal als dit wordt aangegeven.

Op uw toestel worden waarden weergegeven voor gewicht, lichaamsvet en lichaamshydratie. Op het toestel worden ook nog andere weegschaalwaarden opgeslagen en alle meetwaarden worden automatisch naar uw computer verzonden als u de geschiedenis overdraagt ([pagina 5](#)).

### Aansluiten op fitnessapparatuur

Zoek naar het ANT+ Link Here-logo als u uw apparaat wilt aansluiten op compatibele fitnessapparatuur.

**OPMERKING:** als fitnessapparatuur al is ingeschakeld, gaat u naar stap 3.

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Systeem** > **Fitnessapparatuur**.
2. Selecteer **Ingeschakeld** > **Ja**.

3. Druk op **mode** om naar de timerpagina te gaan.

De ((P)) knippert om aan te geven dat de koppeling gereed is.

4. Plaats het toestel in de buurt van het ANT+ Link Here-logo.



Het bericht

"Fitnessapparatuur gedetecteerd" wordt weergegeven. De ((P)) blijft branden als uw toestel is gekoppeld.

5. Start de timer op de fitnessapparatuur om met uw workout te beginnen.

De timer op uw toestel wordt automatisch gestart.

Reset de fitnessapparatuur en voer de koppeling opnieuw uit als u problemen hebt met verbinden.

Zie [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) voor meer koppelingsinstructies.

## Gegevens overdragen

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

1. Controleer of de computer is ingesteld voor het uploaden van gegevens en dat koppelen is ingeschakeld in ANT Agent. Zie [pagina 5](#).
2. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Systeem > Gegevens verzenden**.
3. Selecteer **Koppelen > Aan**.
4. Zorg dat de Forerunner zich binnen 3 meter van uw computer bevindt.
5. Als ANT Agent de Forerunner heeft gevonden, wordt de toestel-ID weergegeven en wordt gevraagd of u de toestellen wilt koppelen. Selecteer **Ja**.
6. Op de Forerunner moet dezelfde toestel-ID worden weergegeven als in de ANT Agent. Als dit het geval is, kies dan **ja** op de Forerunner om het koppelingsproces te voltooien.

### Verzenden van gegevens voorkomen

Als u gegevensoverdracht naar/vanaf een andere computer, zelfs een gekoppelde computer, wilt voorkomen, druk dan op **mode** en selecteer **Instellingen > Systeem > Gegevens verzenden > Ingeschakeld > Nee**.

### Alle gegevens verzenden

Standaard verzendt de Forerunner alleen nieuwe gegevens naar uw computer. Als u alle gegevens opnieuw naar uw computer wilt verzenden, druk dan op **mode** en selecteer **Geschiedenis > Alles verzenden**.

### Gebruikersprofiel

Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Gebruikersprofiel**. De Forerunner gebruikt de informatie die u opgeeft over uzelf om uw calorieverbruik te berekenen. De initiële setup helpt u ook bij het configureren van uw profiel voordat u de Forerunner gaat gebruiken.

Technologie voor analyse van calorieverbranding en hartslag wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd. Ga voor meer informatie naar [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation).

### Over Forerunner

Druk op **mode > selecteer Instellingen > Over Forerunner** om de softwareversie, de GPS-versie en de toestel-ID weer te geven.

## Accessoires gebruiken

De volgende ANT+-accessoires zijn compatibel met de Forerunner 310XT:

- Hartslagmeter
- Voetsensor
- GSC™ 10-fietssensor voor snelheid en cadans
- USB ANT Stick (zie [pagina 5](#) en [pagina 33](#))
- ANT+-vermogensmeters van andere bedrijven

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

## Accessoires koppelen

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

Koppelen is het verbinden van ANT+-accessoires, zoals de hartslagmeter, met uw Forerunner. Het koppelen duurt slechts enkele seconden en zorgt ervoor dat de accessoires zijn geactiveerd en juist functioneren. Na het koppelen ontvangt de Forerunner alleen gegevens van uw accessoire, zelfs als u zich in de buurt van andere accessoires bevindt.

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

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

## Hartslagmeter

Zie [pagina 3](#) voor meer informatie over het gebruik van de hartslagmeter.

### Tips voor de hartslagmeter

Lees de volgende tips als de hartslaggegevens onnauwkeurig of onregelmatig zijn.

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

### De batterij van de hartslagmeter vervangen

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

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

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

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

- Plaats het deksel en de vier schroeven terug.



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

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

### De hartslagmeter onderhouden

**OPMERKING:** verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.

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

### 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.

### De voetsensor kalibreren

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

### Afstandskalibratie

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

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Instellingen run > Voetsensor**.
2. Selecteer **Ja** in het veld Voetsensor aanwezig?
3. Selecteer **Kalibreer**.
4. Selecteer **Op afstand**.
5. Selecteer een afstand.
6. Selecteer **ga door**.
7. Druk op **start** om te beginnen met opnemen.
8. Leg de afstand (hard)lopend af.
9. Druk op **stop**.

### GPS-kalibratie

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

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Instellingen run > Voetsensor**.

2. Selecteer **Ja** in het veld Voetsensor aanwezig.
3. Selecteer **Kalibreer**.
4. Selecteer **Op GPS**.
5. Selecteer **Ga door**.
6. Druk op **Start**.
7. Begin met rennen of wandelen. De Forerunner geeft een melding wanneer de afstand is afgelegd.

### Handmatige kalibratie

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

Druk op **mode** en selecteer **Instellingen > Instellingen run > Voetsensor > Kalibratiefactor**. Pas de kalibratiefactor aan. Verhoog de kalibratiefactor als de afstand te kort is en verlaag de kalibratiefactor als de afstand te lang is.

## GSC 10-fietssensor

Uw Forerunner is compatibel met de GSC 10 snelheids- en cadanssensor voor fietsen. U dient de GSC 10 aan de Forerunner te koppelen. De fietsmodus moet actief zijn.

### De fietssensor instellen

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

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Fietsinstellingen** > fietsnaam > **ANT+ snel./cad.**
2. Selecteer **Ja** in het veld Fietssensors aanwezig?
3. Druk zo nodig op **Meer** voor het sensortype.

## Fietsdetails

Als u specifieke informatie voor uw fiets wilt invoeren om uw sensors nauwkeurig te kalibreren, volgt u deze stappen:

1. Houd **mode** ingedrukt om de fietsmodus te selecteren.
2. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Fietsinstellingen** > fietsnaam > **Fietsdetails**.
3. Wijzig de gegevens in de velden Naam, Gewicht en Afstandteller.
4. U kunt **Aangepast** selecteren in het veld Wielmaat als u uw wielmaat handmatig wilt invoeren.

**OPMERKING:** de standaardinstelling is **Automatisch**. Uw wielmaat wordt automatisch berekend op basis van de GPS-afstand.

## Gegevensopslag

De Forerunner maakt gebruik van slimme opslag. Hiermee worden belangrijke punten opgeslagen waarop u van richting bent veranderd of waarop uw snelheid of hartslag is gewijzigd.

Wanneer een vermogensmeter van een ander bedrijf ([pagina 40](#)) aan het toestel wordt gekoppeld, neemt de Forerunner iedere seconde punten op. Dit vergt meer

## Accessoires gebruiken

---

van het beschikbare geheugen van de Forerunner, maar er ontstaat ook een bijzonder nauwkeurige opname van uw rit.

Een lijst met compatibele vermogensmeters van derden vindt u op [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Vermogensmeter

### Vermogen kalibreren

Raadpleeg de documentatie van de fabrikant voor instructies over het kalibreren van uw vermogensmeter.

U kunt uw vermogensmeter pas kalibreren als deze op de juiste wijze is geïnstalleerd en bezig is met het opnemen van gegevens. De fietsmodus moet actief zijn.

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Fietsinstellingen** > fietsnaam > **ANT+power**.
2. Selecteer **Ja** in het veld Vermogensmeter aanwezig?
3. Selecteer **Kalibreer**.
4. Zorg dat uw vermogensmeter actief blijft door te blijven trappen tot het bericht wordt weergegeven.

### Vermogenszones

De fietsmodus moet actief zijn.

1. Druk op **mode** en selecteer **Instellingen** > **Fietsinstellingen** > fietsnaam > **Vermogenszones**.
2. Selecteer **Op basis FTP** of **Aangepast**.

U kunt zeven aangepaste vermogenszones invoeren, waarbij 1 de laagste zone is en 7 de hoogste. Als u uw FTP-waarde (functional threshold power) kent, kunt u deze opgeven. Dan berekent het toestel automatisch uw vermogenszones. U kunt de vermogenszones ook handmatig invoeren.

## Appendix


### De Forerunner resetten

Als uw Forerunner niet goed werkt, houdt u **mode** en **lap/reset** gelijktijdig ingedrukt tot het scherm leeg is (circa 7 seconden) om uw Forerunner te resetten. Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

### Gebbruikersgegevens wissen



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

1. Schakel de Forerunner uit.
2. Houd **mode** en  ingedrukt tot het bericht wordt weergegeven.
3. Selecteer **Ja** om alle gebruikersgegevens te wissen.

### De Forerunner onderhouden

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

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

Gebbruikersgegevens, zoals de geschiedenis, blijven voor onbepaalde tijd in het toestel geheugen opgeslagen zonder dat u een externe voedingsbron nodig hebt. Maak een reservekopie van belangrijke gebruikersgegevens door deze naar Garmin Connect over te brengen. Zie [pagina 5](#).

## De software van de Forerunner bijwerken met behulp van Garmin Connect

Ga naar [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) voor meer informatie over updates van de Forerunner-software en op het web gebaseerde Garmin Connect-software.

Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft Garmin Connect een melding dat u de Forerunner-software kunt bijwerken. Volg de instructies op het scherm. Zorg ervoor dat het toestel tijdens het bijwerken binnen het bereik van de computer blijft.

## Batterijgegevens

De levensduur van de batterij is afhankelijk van het volgende: GPS, schermverlichting, ANT+ computerverbinding.

Met een volledig opgeladen batterij kan de Forerunner maximaal 20 uur worden gebruikt als GPS is ingeschakeld.

## Specificaties

### Forerunner

**Toestelgrootte, zonder banden:**  
B × L × D: 54 × 56 × 19 mm  
(2,13 × 2,20 × 0,75 inch)

**Gewicht:** 72 gram (2,5 oz.)

**Scherms:** 33 × 21 mm (1,3 × 0,8 inch),  
resolutie: 160 × 100 pixels,  
met LED-schermverlichting.

**Waterbestendig:** oppervlakte zwemmen

**Gegevensopslag:** ongeveer 20 uur aan gegevens (als er elke 4 seconden 1 trajectpunt wordt vastgelegd).

**Geheugen:** tot 1000 ronden;  
100 gebruikerslocaties (waypoints).

**Computerinterface:** USB ANT Stick

**Batterijtype:** oplaadbare lithium-ionbatterij van 700 mAh

**Batterijlevensduur:** tot 20 uur bij normaal gebruik.

**Bedrijfstemperatuur:** van -20 tot 60 °C  
(-4 °F tot 140 °F)

**Oplaadtemperatuur:** van 0 tot 50 °C  
(32 °F tot 122 °F)

**Radiofrequentie/-protocol:**  
2,4 GHz/ANT+-protocol voor  
draadloze communicatie

**GPS-antenne:** interne patch

**GPS-ontvanger:** bijzonder gevoelig;  
geïntegreerd

### **USB ANT Stick**

**Afmetingen:** L × B × D: 59 × 18 × 7 mm  
(2,32 × 0,71 × 0,28 inch)

**Gewicht:** 6 gram (0,01 lbs.)

**Zendbereik:** circa 5 m (16,4 ft.)

**Bedrijfstemperatuur:**  
van -10 tot 50 °C (14 °F tot 122 °F)

**Radiofrequentie/-protocol:**  
2,4 GHz/ANT+-protocol voor  
draadloze communicatie

**Voedingsbron:** USB

### **Hartslagmeter**

**Fysieke grootte module:** B × H × D:  
62 × 34 × 11 mm (2,4 × 1,3 × 0,4 inch)

**Lengte van band:** te verlengen van  
53 tot 75 cm (te verlengen van  
21 tot 29,5 inch)

**Gewicht:** 45 g (1,6 ounce)

**Waterbestendig:** 30 m (98,4 ft.)

**OPMERKING:** dit toestel verzendt geen  
hartslaggegevens naar uw GPS-toestel tijdens  
het zwemmen.

**Zendbereik:** ongeveer 3 m (9,8 ft.)

**Batterij:** vervangbare CR2032, 3 V.  
Perchloraten; voorzichtigheid  
is geboden. Zie [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Batterijlevensduur:** ongeveer 4,5 jaar  
(1 uur per dag)

**Bedrijfstemperatuur:** van -5 tot 50 °C  
(23 °F tot 122 °F)

**Radiofrequentie/-protocol:**  
2,4 GHz/ANT+-protocol voor  
draadloze communicatie

**Systeemcompatibiliteit:** ANT+

### Softwarelicentie- overeenkomst

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

Garmin verleent u een beperkte licentie om de software die is ingebouwd in dit toestel (de "software") in binaire, uitvoerbare vorm te gebruiken voor normaal gebruik van het product. De eigendomstitel, de eigendomsrechten en de intellectuele eigendomsrechten van de software blijven berusten bij Garmin.

U erkent dat de software het eigendom is van Garmin en wordt beschermd door de copyrightwetten van de Verenigde Staten van Amerika en internationale copyrightverdragen. U erkent bovendien dat de structuur, ordening en code van de software waardevolle handelsgeheimen van Garmin zijn en dat de software in de vorm van broncode een waardevol handelsgeheim van Garmin blijft. U verklaart dat u de software of elk deel daarvan niet zult decompileren, demonteren, wijzigen, onderwerpen aan reverse assembling of reverse engineering, herleiden tot door mensen leesbare vorm of afgeleide werken zult maken op basis van de software. U verklaart dat u de software niet zult exporteren of herexporteren naar landen die de exportwetten van de Verenigde Staten van Amerika schenden.

### Conformiteitsverklaring

Hierbij verklaart Garmin dat dit product voldoet aan de basis-eisen en overige relevante bepalingen van richtlijn 1999/5/EG. De volledige conformiteitsverklaring kunt u lezen op [www.garmin.com/compliance](http://www.garmin.com/compliance).

## Problemen oplossen

Probleem	Oplossing/antwoord
Mijn Forerunner ontvangt geen satellietsignalen.	Druk op <b>mode</b> en selecteer <b>GPS &gt; GPS-status</b> . Controleer of GPS is ingeschakeld. Gebruik de Forerunner buiten, uit de buurt van hoge gebouwen. Blijf enkele minuten stationair.
Mijn batterijmeter lijkt niet nauwkeurig te zijn.	Laad de batterij van de Forerunner volledig leeglopen en laad de batterij vervolgens op (zonder de laadcyclus te onderbreken).
De hartslagmeter, voetsensor of GSC 10 kan niet aan de Forerunner worden gekoppeld.	Zorg ervoor dat u minstens tien meter bij andere ANT+-accessoires vandaan bent tijdens het koppelen. Zorg dat de Forerunner zich tijdens het koppelen binnen 3 meter van de sensor bevindt. Zoek opnieuw naar accessoires (zie <a href="#">pagina 35</a> ). Controleer of het accessoire gegevens verzendt (u moet bijvoorbeeld de hartslagmeter dragen). Als het probleem zich blijft voordoen, vervangt u de batterij van het accessoire.
De hartslagmeter is onnauwkeurig.	Zie <a href="#">pagina 36</a> .
De riem van de hartslagmeter is te groot.	Er is een kleinere, elastische riem verkrijgbaar. Ga naar <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
Mijn Forerunner kan geen koppeling tot stand brengen met compatibele fitnessapparatuur.	Controleer of de fitnessapparatuur is ingeschakeld ( <a href="#">pagina 32</a> ). Druk op <b>mode</b> om door alle menupagina's te bladeren totdat u de timerpagina hebt bereikt. Als u nog steeds niet kunt koppelen, reset dan zowel het toestel ( <a href="#">pagina 41</a> ) als de compatibele fitnessapparatuur.

<b>Probleem</b>	<b>Oplossing/antwoord</b>
Sommige gegevens ontbreken op mijn Forerunner.	De Forerunner neemt geen nieuwe gegevens meer op als u uw gegevens niet naar uw computer overbrengt. Breng uw gegevens regelmatig over om gegevensverlies te voorkomen.

## Hartslagzonetabel

	<b>% van maximale hartslag of hartslag in rust</b>	<b>Waargenomen inspanning</b>	<b>Voordelen</b>
<b>1</b>	50–60%	Ontspannen, comfortabele snelheid, regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners, verlaagt stressniveau
<b>2</b>	60–70%	Comfortabele snelheid, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode
<b>3</b>	70–80%	Matige snelheid, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training
<b>4</b>	80–90%	Hoog tempo en enigszins ongemakkelijk; moeilijke ademhaling	Verbeterde anaerobische capaciteit en drempel, hogere snelheid
<b>5</b>	90–100%	Sprinttempo, kan niet lang worden volgehouden; ademhaling zwaar	Anaerobisch en musculair uithoudingsvermogen; meer kracht

## Index

### A

- accessoires 33, 35–40
- activiteitsklasse 7
- afstandgegevensvelden 26
- afteltimer 20
- Auto Lap 8
- Auto Multisport 18
- Auto Pause 9
- Auto Scroll 10

### B

- batterij
  - informatie 42
  - opladen 1

### C

- cadansgegevensvelden 26
- calorieën 27

### F

- fietsaccessoires 39
- fietsmodus 17
- Firstbeat Technologies Ltd 34
- fitnessapparatuur
  - koppelen 32
  - problemen oplossen 45

### G

- ga naar locatie 24
- Garmin Connect i, 5, 30, 42
- Garmin Product Support i
- Garmin Training Center i, 21, 22
- gebruikersgegevens wissen 41
- gebruikersprofiel 34
- gegevensvelden 26
- gegevens wissen 41
- geschiedenis
  - opslaan 21
  - verwijderen 22
  - weergeven 21
- GPS 23–25
- gradiënt 27
- GSC 10 39

### H

- hartslag
  - gegevensvelden 27
  - instellingen 4
  - zones 10, 46
- hartslagmeter 3, 36
  - batterij 36
  - tips 36
- hoogtegegevensvelden 28

### I

- intervalworkouts 13

### K

- kaart 23
- kalibreren
  - fietsensor (GSC 10) 39
  - GSC 10 39
  - vermogensmeter 40
  - voetsensor 37
- koersen 16
  - verwijderen 17
- kompas 24
- koppelen
  - accessoires 35
  - computer 33
  - fitnessapparatuur 33
  - hartslagmeter 3

## Index

---

### L

- licentieovereenkomst 44
- light 31
- lithium-ionbatterij 42
- locaties
  - markeren 23
  - verwijderen 24
  - zoeken 24

### M

- Multisport, Auto 18
- myGarmin 5

### N

- navigatie 23–25

### P

- pictogrammen 6
- problemen oplossen 45
- productondersteuning i
- productregistratie i
- profiel, gebruiker 34

### R

- registratie i
- reinen van de Forerunner 41
- reinigingsinformatie 41
- ronde ii

### S

- satellietpagina 25
- satellietsignalen
  - ontvangen 2
- schermcontrast 31
- schermverlichting 31
- snelheidgegevensvelden 28
- software bijwerken 42
- softwaredownloads 5
- softwarelicentieovereenkomst 44
- specificaties 42
- sportmodus 8
- statuspictogrammen 6

### T

- taal 30
- technische specificaties 42
- tijdgegevensvelden 29
- tijdzone wijzigen 31
- toestel-id 34
- toestellen 30
- toetsen ii
  - vergrendelen 5
- tonen 31
- totalen 21
- training 8

### U

- USB ANT Stick 5

### V

- vermogen
  - kalibratie 40
  - meter 40
  - zones 40

## verwijderen

geavanceerde workouts 16

geschiedenis 22

koersen 17

Virtual Partner 11, 12, 16

voetsensor 37

kalibreren 37

**W**

waarschuwingen 12

weegschaal 32

Workouts 13

aangepast 14

interval 13

workouts met meerdere

sporten 17–19

**Z**

zones

hartslag 10

vermogen 40

zwemmen 19–20

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

**GARMIN**®



© 2009–2010 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, V.S.

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

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

[www.garmin.com](http://www.garmin.com)