

GARMIN

verkorte handleiding

FORERUNNER® 310XT

GPS-TOESTEL VOOR MULTISPORTTRAINING



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.

WAARSCHUWING: dit product bevat een lithium-ionbatterij die niet kan worden vervangen. Raadpleeg de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor belangrijke veiligheidsinformatie over de batterij.

Productregistratie

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

Contact opnemen met Garmin

Neem contact op met Garmin Product Support als u tijdens het gebruik van de Forerunner® vragen hebt. Ga in de VS naar www.garmin.com/support of neem telefonisch contact op met Garmin USA via 1 (913) 397-8200 of 1 (800) 800-1020.

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

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

Knoppen



1 power

- Ingedrukt houden om de Forerunner in of uit te schakelen.
- Indrukken om de achtergrondverlichting in te schakelen en aan te passen. Er wordt een statuspagina weergegeven.
- Indrukken om te koppelen met een ANT+™ weegschaal (optioneel accessoire).



2 mode

- Indrukken om de timerpagina en menupagina weer te geven. De kaartpagina en de kompaspagina 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 nieuw 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.

TIP: houd de ▲▼pijlen ingedrukt 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 virtuele partner te wijzigen.

Schermverlichting van de Forerunner

Druk op  om de schermverlichting in te schakelen. Gebruik ▲▼ om de schermverlichting aan te passen. Het scherm geeft ook een aantal statuspictogrammen weer.

Pictogrammen

	GPS is ingeschakeld en de Forerunner ontvangt satellietsignalen.
	GPS is uitgeschakeld voor indoorgebruik of voor training met de optionele voetsensor.
	De timer loopt.
	De harslagssensor is actief.
	De voetsensor is actief.
	De 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.

Stap 1: de batterij opladen



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

TIP: de Forerunner kan niet worden opgeladen als de temperatuur lager dan 0 °C of hoger dan 50 °C is.

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



4. Bevestig de laadclip stevig op de Forerunner.

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



Wanneer u de Forerunner voor het eerst inschakelt en de wizard Stel in uitvoert, kunt u de tabel hieronder gebruiken 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.

Tabel met activiteitsklassen

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

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.

Stap 2: uw Forerunner inschakelen

Houd  ingedrukt om de Forerunner in te schakelen. Volg de instructies op het scherm om de Forerunner te configureren en uw gebruikersprofiel in te stellen.

De Forerunner gebruikt uw gebruikersprofiel om nauwkeurige caloriegegevens te berekenen. Selecteer 0–10 met behulp van de tabel op [pagina 6](#) om uw activiteitsklasse in te stellen.

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 stap 4 voor meer informatie.

Stap 3: 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 (.

Stap 4: de hartslagmeter koppelen (optioneel)

Als u de hartslagmeter de eerste keer met 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 is met uw huid vlak onder uw borstbeen.

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



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

OPMERKING: sommige hartslagmeters beschikken over een contactoppervlak ③. Bevochtig het contactoppervlak.



3. Wikkel de band om uw borstkas en steek de haak van de band ④ in de lus.

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 **menu** > selecteer **Instellingen** > **Instellingen run** > **Hartslag** > **ANT+ HS** > **Ja**.

TIP: deze stap is niet nodig als u de hartslagmeter al hebt geconfigureerd in de wizard.

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.

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

Stap 5: Uw sportinstellingen aanpassen (optioneel)

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



Selecteer **Gegevensvelden** om maximaal vier gegevenspagina's aan te passen. Een definitie van elk gegevensveld vindt u in de *Forerunner 310XT gebruiksaanwijzing*. De gebruiksaanwijzing bevat ook informatie over Auto Lap®, Auto Pause®, Auto Scroll, aanvullende ANT+ accessoires, Virtual Partner en instellingen voor de fietsmodus.

Stap 6: Ga Sporten!

1. Druk op **mode** om de trainingspagina weer te geven.



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

Stap 7: gratis software downloaden

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

Stap 8: workoutgegevens naar uw computer verzenden

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

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

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

Geschiedenis weergeven en verwijderen

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

Activiteitgeschiedenis weergeven:

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

Activiteitgeschiedenis wissen:

1. Druk op **mode** en selecteer **Geschiedenis** > **Verwijder**.
2. Selecteer een optie:
 - **Individuele activiteiten:** afzonderlijke activiteiten worden uit de geschiedenis verwijderd.
 - **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.


De Forerunner resetten

Als uw Forerunner niet goed werkt, houdt u **mode** en **lap/reset** gelijktijdig ingedrukt totdat het scherm leeg is. Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

Gebruikersgegevens wissen



OPMERKING: hiermee wordt alle informatie gewist die de gebruiker heeft ingevoerd.

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

De hartslagmeter onderhouden



OPMERKING: verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.



OPMERKING: 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.



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

De meest recente productinformatie en accessoires vindt u op de Garmin-website op www.garmin.com.



© 2009-2012 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

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

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

November 2012

Onderdeelnummer 190-01064-55 Rev. D

Gedrukt in Taiwan