

Forerunner® 10

Gebruikershandleiding



Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar www.garmin.com voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® en het Garmin logo zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, gedeponeerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™ en Virtual Pacer™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Toetsen	1
Aan de slag	1
Het toestel opladen	1
Hardlopen	1
Ren- en loopintervallen gebruiken	2
Gegevensvelden wijzigen	2
Virtual Pacer	2
Hardlopen met Virtual Pacer	2
Auto Lap® gebruiken	2
Uw hardloopsessie automatisch pauzeren	2
Garmin Connect	2
Gebruik van Garmin Connect	2
Geschiedenis	2
Persoonlijke records	2
Geschiedenis en persoonlijke records weergeven	3
Een hardloopsessie verwijderen uit de geschiedenis	3
Persoonlijke records verwijderen	3
Een persoonlijk record herstellen	3
Appendix	3
Toestelonderhoud	3
Het toestel schoonmaken	3
Specificaties	3
Instellingen	3
Het alarm instellen	3
De tijd handmatig instellen	3
Problemen oplossen	3
Het toestel opnieuw instellen	3
De software bijwerken met behulp van Garmin Connect	3
Meer informatie	3
Het toestel registreren	4
Index	5

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.

Toetsen



①	💡	Schakel het toestel in. Schakel de schermverlichting in.
②	🏃	Start en stop de timer. Selecteer het gemarkeerde menu-item.
③	▽	Ga naar het volgende item in het menu. Ga naar de volgende gegevenspagina terwijl de timer loopt.
④	↶	Ga terug zonder iets te selecteren. Leg een ronde vast (pagina 2).

Aan de slag

Als u de Forerunner voor de eerste keer gebruikt, voer dan deze stappen uit.

- 1 Laad het toestel op (pagina 1).
- 2 Pas uw instellingen voor hardlopen aan (pagina 2).
- 3 Ga hardlopen (pagina 1).
- 4 Verzend uw hardloopsessie naar Garmin Connect™ (pagina 2).

Het toestel opladen

KENNISGEVING

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

- 1 Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort van de computer.
- 2 Breng de contactpunten aan de achterzijde van het toestel op één lijn met de oplaadcontacten en druk de lader aan tot deze vastklikt.



- 3 Laad het toestel volledig op.

Hardlopen

Het toestel is bij aankoop gedeeltelijk opgeladen. Mogelijk moet eerst het toestel worden opgeladen (pagina 1) voordat u gaat hardlopen.

OPMERKING: Het toestel wordt automatisch ingeschakeld tijdens het opladen. Als u het toestel niet oplaadt voordat u gaat hardlopen, houd dan  ingedrukt om het toestel in te schakelen.

- 1 Selecteer .
- 2  knippert terwijl het toestel uw locatie bepaalt.
Wanneer het toestel uw locatie heeft gevonden, knippert  niet meer.
- 3 Selecteer **Start** om de timer te starten.
Tijdens de timer loopt, worden tijd ①, afstand ②, calorieën die u hebt verbrand ③ en tempo ④ vastgelegd.



TIP: Selecteer  om de calorieën die u hebt verbrand en uw tempo weer te geven.

- 4 Selecteer  om de timer na afloop van het hardlopen te stoppen.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Hervat** om de timer weer te starten.
 - Selecteer **Sla op** om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen. U kunt nu uw hardloopsessie verzenden naar Garmin Connect (pagina 2).
 - Selecteer **Gooi weg** om de hardloopsessie te verwijderen.

Ren- en loopintervallen gebruiken

OPMERKING: U moet eerst de ren-/loopfunctie instellen voordat u gaat hardlopen. Zodra de rentimer is gestart, kunt u de instellingen niet meer wijzigen.

- 1 Selecteer ▾ > **Renopties** > **Ren/Wandel** > **Schakel in**.
- 2 Stel de rentimer in voor elk interval.
- 3 Stel de looptimer in voor elk interval.
- 4 Ga hardlopen.

Nadat u de ren-/loopfunctie hebt ingeschakeld, wordt deze telkens gebruikt als u gaat hardlopen, behalve als u de functie uitschakelt of Virtual Pacer™ inschakelt ([pagina 2](#)).

Gegevensvelden wijzigen

U kunt de combinaties van gegevensvelden wijzigen voor de twee pagina's die worden weergegeven terwijl de timer loopt.

- 1 Selecteer ▾ > **Renopties** > **Gegevensvelden**.
- 2 Selecteer welke combinatie van gegevensvelden u op de eerste pagina wilt weergeven.
- 3 Selecteer welke combinatie van gegevensvelden u op de tweede pagina wilt weergeven.

Tempo of snelheid weergeven

U kunt de soort tempo- en snelheidsinformatie wijzigen die in het daarvoor bestemde gegevensveld wordt weergegeven.

- 1 Selecteer ▾ > **Renopties** > **Tempo/snelheid**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Snelheid** om uw huidige snelheid weer te geven.
 - Selecteer **Rondesnelheid** om uw gemiddelde snelheid voor de huidige ronde weer te geven.
 - Selecteer **Gemiddelde snelheid** om uw gemiddelde snelheid voor de huidige activiteit weer te geven.
 - Selecteer **Tempo** om uw huidige tempo weer te geven.
 - Selecteer **Rondetempo** om uw gemiddelde tempo voor de huidige ronde weer te geven.
 - Selecteer **Gemiddeld tempo** om uw gemiddelde tempo voor de huidige activiteit weer te geven.

Virtual Pacer

Virtual Pacer is een trainingsprogramma waarmee u uw prestaties kunt verbeteren doordat u wordt aangemoedigd om op een ingesteld tempo te hardlopen.

Hardlopen met Virtual Pacer

OPMERKING: U moet Virtual Pacer instellen voordat u gaat hardlopen. Zodra de rentimer is gestart, kunt u de instellingen niet meer wijzigen.

- 1 Selecteer ▾ > **Renopties** > **Virtual Pacer**.
- 2 Selecteer **Schakel in** of **Wijzig tempo** om het tempo in te stellen.
- 3 Voer uw tempo in.

Nadat u Virtual Pacer hebt ingesteld, wordt dit telkens gebruikt als u gaat hardlopen, behalve als u de functie uitschakelt of Ren/Loop inschakelt ([pagina 2](#)).

Auto Lap® gebruiken

U kunt uw toestel instellen om Auto Lap te gebruiken, waarbij elke kilometer (mijl) automatisch een ronde wordt vastgelegd, of u kunt uw ronden handmatig vastleggen. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een activiteit wilt vergelijken.

- 1 Selecteer ▾ > **Renopties** > **Ronden**.
- 2 Selecteer een optie:

- Selecteer **Auto Lap** > **Schakel in** om Auto Lap te gebruiken.
- Selecteer **Lap-knop** > **Schakel in** om  te gebruiken voor het vastleggen van een ronde tijdens een activiteit.

- 3 Ga hardlopen ([pagina 1](#)).

Uw hardloopsessie automatisch pauzeren

U kunt Auto Pause® gebruiken om de timer automatisch te pauzeren wanneer u stopt met bewegen. Dat is handig als er verkeerslichten of andere obstakels in de route voorkomen waardoor u moet stoppen.

OPMERKING: De pauzetijd wordt niet opgeslagen in uw geschiedenis.

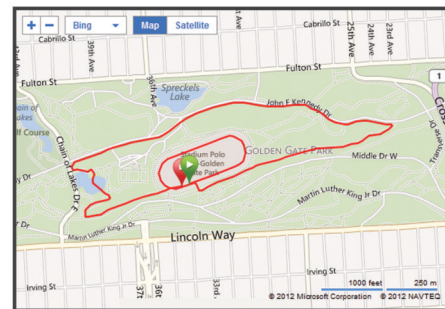
Selecteer ▾ > **Renopties** > **Auto Pause** > **Schakel in**.

Garmin Connect

Garmin Connect biedt u een eenvoudige manier om moeiteloos uw activiteiten op te slaan en te volgen, en uw gegevens te analyseren en te delen met anderen. Meld u aan voor een gratis account op www.garminconnect.com/start.

Uw activiteiten opslaan: Nadat u een activiteit met uw toestel hebt voltooid en opgeslagen, kunt u die activiteit uploaden naar Garmin Connect en deze zo lang bewaren als u zelf wilt.

Uw gegevens analyseren: U kunt meer gedetailleerde informatie over uw activiteit bekijken, met inbegrip van een overzichtskaart, tempo- en snelheidsgrafieken en aanpasbare rapporten.



Uw activiteiten uitwisselen: U kunt uw activiteiten per e-mail naar anderen sturen of koppelingen naar uw activiteiten publiceren op uw favoriete sociale netwerksites.

Gebruik van Garmin Connect

- 1 Sluit het toestel met een USB-kabel aan op uw computer ([pagina 1](#)).
- 2 Ga naar www.garminconnect.com/start.
- 3 Volg de instructies op het scherm.

Geschiedenis

U kunt uw laatste zeven hardloopsessies bekijken op uw Forerunner, maar u kunt een onbeperkt aantal hardloopsessies verzenden naar en bekijken op Garmin Connect. Als het geheugen vol is, worden de oudste gegevens overschreven.

OPMERKING: De geschiedenis wordt niet vastgelegd wanneer de timer is gestopt of gepauzeerd.

Persoonlijke records

Bij het voltooien van een hardloopsessie worden op het toestel eventuele nieuwe persoonlijke records weergegeven die u tijdens deze sessie hebt gevestigd. Tot de persoonlijke records behoren uw snelste tijd over verschillende standaardloopafstanden, alsmede de langste hardloopsessie.

Geschiedenis en persoonlijke records weergeven

In de hardloopsessiegeschiedenis worden datum, tijd, afstand, tempo, calorieën en rondeggegevens aangegeven. Op het toestel worden tevens uw persoonlijke recordtijd, afstand en tempo over verschillende afstanden weergegeven.

- 1 Selecteer ▾ > **Geschiedenis**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Runs** om informatie weer te geven over uw opgeslagen hardloopsessies.
 - Selecteer **Records** om uw persoonlijke records weer te geven.

Een hardloopsessie verwijderen uit de geschiedenis

OPMERKING: Als u een hardloopsessie uit de geschiedenis van uw toestel verwijdert, wordt deze niet verwijderd uit Garmin Connect.

- 1 Selecteer ▾ > **Geschiedenis**.
- 2 Selecteer **Runs**.
- 3 Selecteer een hardloopsessie.
- 4 Selecteer ✕ > **Gooi weg** > **Ja**.

Persoonlijke records verwijderen

- 1 Selecteer ▾ > **Geschiedenis** > **Records**.
- 2 Selecteer een record om te verwijderen.
- 3 Selecteer **Wis** > **Ja**.

Een persoonlijk record herstellen

U kunt elk persoonlijk record terugzetten op de voorafgaande waarde.

- 1 Selecteer ▾ > **Geschiedenis** > **Records**.
- 2 Selecteer een record om te herstellen.
- 3 Selecteer **Gebruik vorige** > **Gebruik record**.

Appendix

Toestelonderhoud

KENNISGEVING

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Druk niet op de toetsen onder water.

Gebruik nooit een scherp voorwerp om het toestel schoon te maken.

Vermijd chemische schoonmaakmiddelen en oplosmiddelen die de kunststofonderdelen kunnen beschadigen.

Spoel het toestel goed uit met zoet water na gebruik in chloor- of zout water, zonnebrand, pesticide, cosmetica, alcohol en andere chemicaliën die een reactie kunnen veroorzaken. Langdurige blootstelling aan deze stoffen kan de behuizing beschadigen.

Veeg het toestel na gebruik of schoonmaken altijd droog, en bewaar het op een koele, droge plaats.

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

Het toestel schoonmaken

- 1 Veeg het toestel schoon met een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.
- 2 Veeg de behuizing vervolgens droog.

Specificaties

Batterijtype	Niet door de gebruiker vervangbare, oplaadbare lithium-ion, 4,2 volt
Levensduur van de batterij	Bij gebruik van GPS gedurende 30 minuten per dag: tot 10 dagen Bij continu gebruik van GPS: tot 5 uur Alleen horloge: tot 5 weken
Waterbestendig	50 meter
Bedrijfstemperatuur	Van -20°C tot 60°C (van -4°F tot 140°F)

Instellingen

Selecteer ▾ > **Instellingen** om de toestelinstellingen te openen.

Alarm: Hiermee stelt u een dagelijks alarm in.

Tonen: Hiermee schakelt u de geluidssignalen in of uit. U kunt het geluid voor toetsaanslagen en waarschuwingen instellen.

Gewicht: Hiermee stelt u het gewicht van de gebruiker in.

OPMERKING: De caloriemeting tijdens het lopen (pagina 1) is het meest nauwkeurig als u uw gewicht invoert.

Stel in: Hiermee stelt u de tijd van de dag, de tijdnotatie, de taal en de maateenheden in.

Het alarm instellen

- 1 Selecteer ▾ > **Instellingen** > **Alarm**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Wijzig alarm** als het alarm al is ingesteld en u de tijd wilt wijzigen.
 - Selecteer **Schakel in** als het alarm nog niet is ingesteld.
- 3 Stel de tijd in en selecteer ✕ om te accepteren.

De tijd handmatig instellen

Standaard wordt de tijd automatisch ingesteld wanneer het toestel satellietsignalen ontvangt. U kunt de tijd ook handmatig instellen.

- 1 Selecteer ▾ > **Instellingen** > **Stel in** > **Tijd** > **Stel tijd in**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Auto** om het toestel de tijd automatisch te laten instellen als het satellietsignalen ontvangen.
 - Selecteer **Handmatig** om de tijd handmatig in te stellen en de tijd in te voeren.

Problemen oplossen

Het toestel opnieuw instellen

Als het toestel niet meer reageert, moet u het mogelijk resetten.

- 1 Houd  ten minste 15 seconden ingedrukt.
- 2 Houd  één seconde ingedrukt om het toestel in te schakelen.

De software bijwerken met behulp van Garmin Connect

Voordat u de software van uw toestel kunt bijwerken, moet u over een Garmin Connect account (pagina 2) beschikken en het toestel verbinden met uw computer (pagina 1).

- 1 Ga naar www.garminconnect.com.
Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft Garmin Connect een melding weer dat u de software kunt bijwerken.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Koppel uw toestel niet los van de computer tijdens het bijwerken.

Meer informatie

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

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

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

De gebruikershandleiding downloaden

U kunt de meest recente gebruikershandleiding downloaden via internet.

- 1 Ga naar www.garmin.com/intosports.
- 2 Selecteer uw product.
- 3 Klik op **Handleidingen**.

Het toestel registreren

Vul de onlineregistratie nog vandaag in, zodat wij u beter kunnen helpen.

- Ga naar <http://my.garmin.com>.
- Bewaar uw originele aankoopbewijs of een fotokopie op een veilige plek.

A

accessoires 3
activiteiten opslaan 1
alarm 3
alarmen 3
Auto Lap 2
Auto Pause 2

G

Garmin Connect, gegevens opslaan 2
gegevens
 opslaan 2
 overbrengen 2
gegevensvelden 1, 2
geschiedenis 2
 naar de computer verzenden 2
 verwijderen 3
 weergeven 3
gewicht 3

H

het toestel schoonmaken 3

I

instellingen, toestel 3
intervallen 2

L

loopintervallen 2

M

maateenheden 3

O

opnieuw instellen, toestel 3

P

persoonlijke records 2, 3
 herstellen 3
 verwijderen 3
problemen oplossen 3
productregistratie 4

R

ronden 2

S

sessies 3
software, bijwerken 3
specificaties 3

T

taal 3
tempo 2
tijd 3
timer 2
 starten 1
 stoppen 1
toestel
 opladen 1
 opnieuw instellen 3
 registratie 4
 toetsen 1
toestel opladen 1
toestel registreren 4
toetsen 3
 toestel 1
tonen 3
trainingpagina's, weergeven 1

U

updates, software 3

V

verwijderen
 geschiedenis 3
 persoonlijke records 3
Virtual Pacer 2

www.garmin.com/support



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



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220 230



+32 2 672 52 54



+45 4810 5050



+358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+49 (0)180 6 427646



+ 39 02 36 699699



0800 - 023 3937
035 - 539 3727



+ 47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+ 35 1214 447 460



+ 34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, VS

Garmin (Europe) Ltd.

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

Garmin Corporation

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

