

GARMIN®

Forerunner® 910XT

snelstartgids



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.

Batterijgegevens

WAARSCHUWING

Dit product bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Aan de slag

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

- 1 De Forerunner opladen ([pagina 2](#)).
- 2 De Forerunner inschakelen ([pagina 3](#)).
- 3 De optionele hartslagmeter omdoen ([pagina 5](#)).
- 4 Hardlopen ([pagina 5](#)).

- 5 Hardloopsessie opslaan ([pagina 6](#)).
- 6 De gebruikershandleiding lezen ([pagina 10](#)).

De Forerunner opladen

OPMERKING

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

- 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.



5 Laad de Forerunner volledig op.

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

De Forerunner inschakelen

De eerste keer dat u de Forerunner gebruikt, wordt u gevraagd de systeeminstellingen te kiezen en informatie voor het gebruikersprofiel op te geven.

- 1 Houd **1** ingedrukt om de Forerunner in te schakelen.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Ga naar buiten naar een open gebied.
- 4 Wacht terwijl de Forerunner satellieten zoekt.

Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat satellietsignalen worden gevonden.

De tijd van de dag en datum worden automatisch ingesteld.

Toetsen

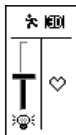


1	1	Houd deze toets ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen. Selecteren om de schermverlichting aan te passen. Selecteer dit om de status-pictogrammen weer te geven (pagina 4). Selecteer dit om te zoeken naar een compatibele weegschaal.
2	▲ ▼	Selecteer om door menu's en instellingen te bladeren. Houd ingedrukt om snel door de instellingen te bladeren. Selecteer om tijdens een workout door trainingsspagina's te bladeren.

③	ENTER	Selecteer dit om de schermverlichting in te schakelen. Selecteer om een optie te kiezen of een bericht te bevestigen.
④	START/STOP	Selecteer om de timer te starten of te stoppen.
⑤	LAP/RESET	Selecteer dit als u een nieuwe ronde wilt markeren. Houd ingedrukt om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.
⑥	MODE	Selecteer om de timer en het menu weer te geven. De kaart en het kompas worden ook weergegeven als deze actief zijn. Selecteer om een menu of pagina af te sluiten. Uw instellingen worden opgeslagen. Houd ingedrukt om te wisselen tussen sportmodi.

De schermverlichting gebruiken

- Selecteer **ENTER** om de schermverlichting in te schakelen.
TIP: dubbeltik op het scherm van het toestel om de schermverlichting in te schakelen. Deze functie is alleen beschikbaar in de sportmodi "Run" en "Overige".
- Gebruik **▲** en **▼** om de schermverlichting aan te passen.









Het scherm geeft ook een aantal statuspictogrammen weer.

Pictogrammen

Een niet-knipperend pictogram betekent dat de functie actief is. Een knipperend pictogram betekent dat het toestel aan het zoeken is.

	GPS ingeschakeld.
	GPS uitgeschakeld.
	Timer loopt.
	Multisportactiviteit is bezig.
	Energieniveau van de batterij.
	Batterij wordt opgeladen.
	Hartslagmeter is actief.
	Voetsensor is actief.
	Fietssensor is actief.
	Vermogenssensor is actief.

	Fitnessapparatuur is actief.
	Hardloopsport is actief.
	Fietssport is actief.
 	Zwemsport (open water of zwembad) is actief.
	Andere sport is actief.

De hartslagmeter plaatsen

OPMERKING: als u geen hartslagmeter hebt, kunt u deze paragraaf overslaan.

OPMERKING: de Forerunner kan geen hartslag vastleggen tijdens het zwemmen.

Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact met uw huid staat, vlak onder uw borstkas. Het toestel moet zodanig vastzitten dat het op zijn plek blijft zitten terwijl u hardloopt.

- 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.
Het Garmin-logo dient niet ondersteboven te worden weergegeven.
- 4 Zorg dat het toestel zich binnen het bereik (drie meter) van de hartslagmeter bevindt.

TIP: als de hartslaggegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, dient u de band strakker om uw borst aan te trekken of gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit te voeren.

Nadat u de hartslagmeter hebt omgedaan, is deze stand-by en klaar om gegevens te verzenden.

Zodra de hartslagmeter is gekoppeld, wordt er een bericht weergegeven en knippert  niet meer op het scherm.

Hardlopen

Voordat u de geschiedenis kunt opnemen, dient u satellietsignalen te zoeken (pagina 3) of de Forerunner te koppelen aan een optionele voetsensor.

- 1 Selecteer **START** om de timer te starten ①.



De geschiedenis wordt alleen vastgelegd als de timer is gestart. Uw snelheid ② en afstand ③ worden op de timerpagina weergegeven.

De weergegeven gegevensvelden zijn de standaardinstellingen. U kunt de gegevensvelden aanpassen (pagina 10).

- 2 Selecteer **STOP** nadat u uw hardloopsessie hebt voltooid.

Uw hardloopsessie opslaan

- 1 Houd **RESET** ingedrukt om uw hardloopsessie op te slaan en de timer te resetten.
- 2 Breng opgeslagen activiteiten over naar uw computer (pagina 9).

Toestelfuncties en informatie

- Geschiedenis (pagina 6)
- Indoorgebruik (pagina 7)
- Fietsmodus (pagina 7)

- Zwemfuncties (pagina 8)
- Triatlontraining (pagina 9)
- Garmin Connect™ (pagina 9)
- Aanpassen (pagina 10)
- Problemen oplossen (pagina 10)
- Verzorgen en reinigen (pagina 11)

Geschiedenis

Uw Forerunner bewaart gegevens op basis van het type activiteit, de gebruikte accessoires en uw trainingsinstellingen. Als het geheugen van de Forerunner vol is, worden de oudste gegevens overschreven. Er verschijnt een waarschuwingsbericht op de Forerunner voordat er gegevens worden verwijderd.

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

Geschat geheugen	Beschrijving van activiteit
220 uur	Slim vastleggen zonder ANT+™ accessoires
160 uur	Slim vastleggen met ANT+ accessoires
48 uur	Elke seconde vastleggen zonder ANT+ accessoires
42 uur	Elke seconde vastleggen met ANT+ accessoires

Een geschiedenisitem weergeven

In de geschiedenis wordt de datum, tijd, afstand, duur van de activiteit, calorieën en het gemiddelde en maximale tempo of de gemiddelde en maximale snelheid weergegeven. Bij zwemactiviteiten worden ook zwemslag- en efficiencygegevens weergegeven. In de geschiedenis kunnen ook hartslag, cadans, en vermogensgegevens worden weergegeven als u een hartslagmonitor, voetsensor, cadanssensor of vermogensmeter (optionele accessoires) gebruikt.

- 1 Selecteer **MODE > Geschiedenis > Activiteiten**.
- 2 Gebruik ▲ en ▼ om uw opgeslagen activiteiten weer te geven.
- 3 Selecteer een activiteit.
- 4 Selecteer **Meer weergeven** om gemiddelden en maxima weer te geven.
- 5 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Toon kaart** om de activiteit op een kaart weer te geven.
 - Selecteer **Bekijk route** om onderdelen van een multisportactiviteit weer te geven.
 - Selecteer **Bekijk ronden** om rondegegevens weer te geven.
- 6 Selecteer ▲ of ▼ om door ronden te bladeren.

De geschiedenis verwijderen

- 1 Selecteer **MODE > Geschiedenis > Activiteiten > Wis > Individuele activiteiten**.
- 2 Gebruik ▲ en ▼ om een activiteit te selecteren.
- 3 Selecteer **Activiteit verwijderen**.

Indoortrainingen

Als de Forerunner geen satellieten kan vinden, verschijnt er een bericht waarin u wordt gevraagd of u binnen bent. U kunt de GPS ook handmatig uitschakelen bij indoortrainingen.

Selecteer **ENTER > Ja** terwijl de Forerunner satellieten probeert te vinden.

TIP: meer informatie over indoortrainingen en GPS-instellingen vindt u in de gebruikershandleiding.

Fietsen met uw Forerunner

- 1 Houd **MODE** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Fiets > START**.
- 3 Selecteer **STOP** nadat u uw fietssessie hebt voltooid.
- 4 Houd **RESET** ingedrukt om uw fietssessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

Zwemmen met uw Forerunner

U kunt uw zwemgegevens, zoals afstand, snelheid, aantal slagen, en slagtype (alleen voor zwembad) vastleggen.

OPMERKING: de Forerunner kan geen hartslag vastleggen tijdens het zwemmen.

- 1 Houd **MODE** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Zwemmen > Zwemmen in zwembad**.
- 3 Selecteer de lengte van het zwembad of voer een aangepaste lengte in.
- 4 Selecteer zo nodig **MODE > Instellingen > Instellingen voor badzwemmen > Gegevensvelden** om de trainingspagina's voor zwemmen aan te passen.
Zie de gebruikershandleiding voor een volledige lijst met de beschikbare gegevensvelden.
- 5 Selecteer **START**.
- 6 Als u stopt om uit te rusten, selecteer dan **LAP** en selecteer opnieuw **LAP** als u weer verder zwemt.
Er wordt dan een rustinterval ingelast, dat is gescheiden van uw zweminterval.
- 7 Selecteer **STOP** nadat u uw zwemsessie hebt voltooid.
- 8 Houd **RESET** ingedrukt om uw gegevens op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

Zwemtermen

OPMERKING: voor aanvullende informatie over zwemmen in open water en velden met zwemgegevens verwijzen wij u naar de gebruikershandleiding.

- Een *baan* is één keer de lengte van het zwembad.
- Een *interval* bij zwemmen is als een ronde bij hardlopen. U kunt uw zwemsessie onderverdelen in zwemintervallen en rustintervallen.
- Elke keer dat uw arm waaraan de Forerunner is bevestigd een volledige cyclus voltooid, wordt er een *slag* geteld.
- Uw *swolf* score is de som van de tijd voor één lengte en het aantal slagen voor die lengte. Een voorbeeld: 30 seconden plus 15 slagen is gelijk aan een swolfscore van 45. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiëntcyclus, net als bij golf, is een lage score beter.
- Uw *zwemefficiëntcyclusindex* is de som van de tijd plus het aantal slagen dat nodig is om 25 meter te zwemmen. Hiermee kunt u uw zwemefficiëntcyclus vergelijken met een ander zwembad of een zwemsessie in open water. Een lagere zwemefficiëntcyclusindex is beter.

Slagtypen

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
Borst	Borstslag
Vlinder	Vlinderslag
Gemengd	Meerdere slagtypen in een interval

Triatlontraining

Als u deelneemt aan een triatlon, kunt u **Auto Multisport** gebruiken om snel over te schakelen op een andere sport.

- 1 Selecteer **MODE > Training > Auto Multisport**.
- 2 Selecteer zo nodig **Inclusief overgang** om de overgangstijd apart van de sportonderdelen vast te leggen.
- 3 Selecteer **Start Multisport > START**.



Uw totale tijd ① en totale afstand ② worden weergegeven op de eerste trainingspagina. U kunt ▲ en ▼ gebruiken om extra trainingpagina's voor elk sportonderdeel weer te geven.

- 4 Selecteer **LAP** wanneer u klaar bent met een onderdeel of een overgang.

Garmin Connect gebruiken

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

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

De geschiedenis naar uw computer verzenden

- 1 Steek de USB ANT Stick in een USB-poort op uw 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 ervoor dat het toestel zich binnen het bereik (3 meter) van uw computer bevindt.

- 3 Selecteer **Ja**.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Uw toestel aanpassen

U kunt de instellingen voor elke sport aanpassen. De instellingen worden beschreven in de gebruikershandleiding (pagina 10).

- 1 Houd zo nodig **MODE** ingedrukt om uw sport te wijzigen.
- 2 Selecteer **MODE > Instellingen**.
- 3 Selecteer een instelling op basis van uw actieve sport.

Bijvoorbeeld: als de Forerunner is ingesteld op fietsen, selecteer dan **Fietsinstellingen**.

- 4 Pas de instellingen aan.

De instellingen worden opgeslagen voor de actieve sport.

Gegevensvelden

U kunt gegevensvelden op de maximaal vier trainingspagina's voor elke sport aanpassen. Zie de gebruikershandleiding voor een complete lijst met de beschikbare gegevensvelden (pagina 10). De gegevensvelden die u aanpast worden opgeslagen voor de actieve sport.

Problemen oplossen



De gebruikershandleiding ophalen

U kunt ook de meest recente handleiding ophalen via internet.

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

Het toestel resetten

Als de toetsen of het scherm niet meer reageren, moet het toestel wellicht opnieuw worden ingesteld.

- 1 Houd  ingedrukt tot het scherm uit gaat.
- 2 Houd  ingedrukt tot het scherm aan gaat.

De software bijwerken met behulp van Garmin Connect

U kunt de toestelsoftware bijwerken nadat u de USB ANT Stick met uw computer hebt gekoppeld (pagina 9).

- 1 Sluit de USB ANT Stick op uw computer aan.
- 2 Ga naar www.garminconnect.com.

Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft Garmin Connect een melding dat u de software kunt bijwerken.

- 3 Volg de instructies op het scherm.
- 4 Zorg ervoor dat het toestel tijdens het bijwerken binnen het bereik van de computer (3 meter) blijft.

Het toestel registreren

Vul de onlineregistratie vandaag nog in, zodat wij u beter van dienst kunnen zijn.

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

Meer informatie

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

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

Verzorging van het toestel

OPMERKING

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

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

Gebruik geen chemische schoonmaakmiddelen en oplosmiddelen die de kunststofonderdelen kunnen beschadigen.

De hartslagmeter onderhouden

OPMERKING

Verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.

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

Ga naar www.garmin.com/HRMcare voor gedetailleerde wasinstructies.



www.garmin.com/support



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



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

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

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

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

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

