



Forerunner® 910XT

gebruikershandleiding



© 2011-2014 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Op deze gebruikershandleiding rust auteursrecht. Deze gebruikershandleiding mag dan ook niet geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor haar producten te wijzigen of te verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud zonder de verplichting 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®, het Garmin-logo, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, gedeponeerd in de Verenigde Staten en andere landen. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™, Vector™ and Virtual Racer™ 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. New Leaf® is een geregistreerd handelsmerk van de Angeion Corporation. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Aan de slag	3
De Forerunner opladen	3
De Forerunner inschakelen	4
De schermverlichting gebruiken	4
Toetsen	5
Pictogrammen	5
De barometrische hoogtemeter	6
Trainen met de Forerunner	7
Een andere sport selecteren	7
Basisfuncties voor hardlopen	7
Multisport-workouts	8
Alarmen	9
Auto Lap	10
Uw hardloepsessie automatisch pauzeren	12
Auto Scroll gebruiken	12
Hardlopen met een Virtual Partner	12
Virtual Racer	13
Intervalworkouts	14
Aangepaste workouts	15
Koersen	16
Indoortrainingen	18
Fietsopties	18
Functies voor zwemmen	19
De afteltimer	21
ANT+-sensors	21
De ANT+-sensors koppelen	22
Hartslagmeter	22

Voetsensor	24
Fietssensors	26
Vermogensmeters	26
Weegschalen	27
Fitnessapparatuur	28
Geschiedenis	29
Een geschiedenisitem weergeven	29
De geschiedenis verwijderen	30
Garmin Connect gebruiken	30
Doelstellingen	31
Navigatie	31
De Kaartpagina	31
Uw locatie markeren	32
Naar een locatie navigeren	32
Een locatie bewerken of verwijderen	33
Terug naar start navigeren	33
Stoppen met navigeren	33
GPS-informatie weergeven	33
Uw toestel aanpassen	34
Systeeminstellingen	34
Gebruikersprofielen	35
Gegevensvelden	36
Toestelinformatie	43
Onderhoud van het toestel	43
Specificaties	44
Batterij van de hartslagmeter	45
Appendix	45
Het toestel registreren	45
Wielmaat en omvang	46

Problemen oplossen	47
Index	50

Inleiding



WAARSCHUWING

Raadpleeg altijd een arts voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

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 3](#)).
- 2 De Forerunner inschakelen ([pagina 4](#)).
- 3 De optionele hartslagmeter omdoen ([pagina 22](#)).
- 4 Hardlopen ([pagina 7](#)).
- 5 Hardloopsessie opslaan ([pagina 8](#)).

De Forerunner opladen



WAARSCHUWING

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

OPMERKING

U kunt roestvorming voorkomen door de contactpunten en de omringende delen vóór het opladen grondig 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.

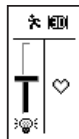
De tijd van de dag en datum worden automatisch ingesteld.

De schermverlichting gebruiken

- 1 Druk op **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".

- 2 Selecteer **1** en gebruik de toetsen **▲** en **▼** om het niveau van de schermverlichting aan te passen.



Het scherm geeft ook een aantal statuspictogrammen weer.

Toetsen



①	⏻	Houd deze toets ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen. Gebruik deze toets om de schermverlichting aan te passen. Gebruik deze toets om de statuspictogrammen weer te geven (pagina 5). Gebruik deze toets 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 trainingspagina'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.

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 staat uit.
	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 toetsen vergrendelen

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

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

De barometrische hoogtemeter

OPMERKING: de barometrische hoogtemeter werkt niet in de modus Zwemmen.

De Forerunner maakt gebruik van een barometrische hoogtemeter om de hoogte te berekenen. De barometrische hoogtemeter is gevoelig voor bepaalde weersomstandigheden en ruimten met een bepaalde druk, zoals een vliegtuig of een auto. Als de barometrische hoogtemeter vanwege de omgeving onjuiste berekeningen weergeeft, maakt de Forerunner gebruik van GPS-hoogtegegevens.

U kunt de gegevensvelden aanpassen zodat de hoogtegegevens worden weergegeven ([pagina 36](#)).

De barometrische hoogtemeter kalibreren

U kunt de barometrische hoogtemeter handmatig kalibreren op basis van een opgeslagen locatie.

- 1 Ga naar een locatie waarvan u de hoogte weet.
- 2 Druk op **MODE > GPS > Locatie opslaan**.
- 3 Voer in het veld **Hoogte** de hoogte in.
- 4 Selecteer **OK**.

Vervolgens kalibreert de Forerunner de barometrische hoogtemeter automatisch als u zich binnen vijftig meter bevindt van een opgeslagen locatie met hoogtegegevens. In alle andere gevallen kalibreert de Forerunner de barometrische hoogtemeter op basis van de GPS-hoogtegegevens.

Trainen met de Forerunner

In dit hoofdstuk worden de trainingsfuncties en -instellingen van het toestel beschreven. De meeste instructies in deze handleiding hebben betrekking op de modus Run (hardlopen), maar gelden doorgaans ook voor alle overige sportmodi.

- Een andere sport selecteren ([pagina 7](#))
- Basisfuncties voor hardlopen ([pagina 7](#))
- Multisport-workouts ([pagina 8](#))
- Waarschuwingen ([pagina 9](#))
- Auto Lap® ([pagina 10](#))
- Auto Pause® ([pagina 12](#))
- Auto Scroll ([pagina 12](#))
- Virtual Partner® ([pagina 12](#))
- Virtual Racer™ ([pagina 13](#))
- Intervalworkouts ([pagina 14](#))

- Aangepaste workouts ([pagina 15](#))
- Indoortrainingen ([pagina 18](#))
- Fietsopties ([pagina 18](#))
- Afteltimer ([pagina 21](#))

Een andere sport selecteren

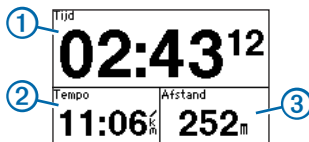
- Houd **MODE** ingedrukt.
- Gebruik **Auto Multisport** ([pagina 8](#)).

Basisfuncties voor hardlopen

Hardlopen

Voordat u de geschiedenis kunt vastleggen, dient u satellietsignalen te zoeken ([pagina 4](#)) of de Forerunner te koppelen aan een optionele voetsensor ([pagina 24](#)).

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



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

De weergegeven gegevensvelden zijn de standaardinstellingen. U kunt de gegevensvelden aanpassen ([pagina 36](#)).

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

Uw hardloopsessie opslaan

- 1 Houd **RESET** ingedrukt om de hardloopsessie op te slaan en de timer te resetten.
- 2 Draag de opgeslagen activiteiten over naar uw computer ([pagina 30](#)).

Multisport-workouts

Triatleten, duatleten en alle andere beoefenaren van gecombineerde sporten kunnen de modus Multisport-workouts van de Forerunner gebruiken. 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, inclusief de totale tijd, afstand, gemiddelde hartslag (optionele hartslagmeter vereist) en 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

- 1 Start een workout in een willekeurige sport.
- 2 Als u wilt overschakelen naar een andere sport, houd dan **MODE** ingedrukt.
- 3 Selecteer een andere sportmodus.

De timer wordt automatisch gereset voor het nieuwe onderdeel van de workout.

- 4 Gebruik de toetsen **▲** en **▼** om de timer voor meerdere sporten weer te geven.

Een automatische multisport-workout maken

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

- 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 de toetsen ▲ 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.

Multisport stoppen

- Selecteer **MODE > Training > Stop Multisport**.
- Selecteer **STOP** en houd **RESET** ingedrukt.

Alarmen

OPMERKING: waarschuwingen werken niet tijdens intervalworkouts of aangepaste workouts.

U kunt waarschuwingen gebruiken voor trainingen met specifieke doelstellingen voor tijd, afstand, hartslag, cadans, uithoudingsvermogen of calorieën.

OPMERKING: zie [pagina 34](#) voor informatie over het inschakelen van waarschuwingstonen en trilsignalen.

Waarschuwingen voor tijd, afstand en calorieën instellen

OPMERKING: calorieënwaarschuwingen zijn niet beschikbaar in de modus Zwemmen.

- 1 Selecteer **MODE > Training > Renwaarschuwingen**.
- 2 Selecteer **Tijdwaarschuwing, Afstandswaarschuwing of Caloriewaarschuwing**.
- 3 Selecteer **Aan**.
- 4 Selecteer **Alarm bij** en voer een waarde in voor tijd, afstand of calorieën.

Telkens als de waarschuwingswaarde wordt bereikt, hoort u een pieptoon of trilt het toestel en wordt er een bericht weergegeven.

Geavanceerde waarschuwingen instellen

Als het toestel is voorzien van een optionele hartslagmeter, voetsensor, GSC™ 10 of vermogensmeter, kunt u geavanceerde waarschuwingen instellen voor de hartslag, de cadans en het vermogen.

OPMERKING: geavanceerde waarschuwingen zijn niet beschikbaar in de modus Zwemmen.

- 1 Selecteer **MODE > Training > Renwaarschuwingen**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **HS-waarschuwing** om de maximale en minimale hartslag in te stellen, uitgedrukt in het aantal slagen per minuut (bpm).
OPMERKING: zie [pagina 23](#) voor meer informatie over hartslagzones.
 - Selecteer **Cadans** om de minimale en maximale cadanswaarden in te stellen, uitgedrukt in het aantal stappen per minuut (spm) of het aantal omwentelingen van de pedaalarm per minuut (rpm).
 - Selecteer **Vermogenswaarschuwing** om de minimale en maximale vermogenswaarde in te stellen, uitgedrukt in watt.
OPMERKING: zie [pagina 27](#) voor meer informatie over vermogenszones.

- 3 Stel de parameters in voor de waarschuwingen.

Telkens wanneer de opgegeven waarde voor hartslag of cadans wordt overschreden of juist niet wordt bereikt, hoort u een pieptoon of trilt het toestel en wordt er een bericht weergegeven.

Ren/loopwaarschuwingen instellen

In bepaalde hardloopp programma's worden regelmatige looppauzes ingelast. Dit betekent dat u tijdens een lange hardloopsessie kunt worden gevraagd vier minuten te rennen, één minuut te lopen en dit patroon te herhalen. Auto Lap functioneert op de juiste manier wanneer u gebruikmaakt van de ren/loopwaarschuwingen.

OPMERKING: loopwaarschuwingen zijn alleen beschikbaar in de modus Run.

- 1 Selecteer **MODE > Training > Renwaarschuwingen**.
- 2 Selecteer **Ren/Loopwaarschuwing > Aan**.
- 3 Selecteer **Renwaarschuwing** en voer een waarde in voor de tijd.
- 4 Selecteer **Loopwaarschuwing** en voer een waarde in voor de tijd.

Telkens als de waarschuwwaarde wordt bereikt, hoort u een pieptoon of trilt het toestel en wordt er een bericht weergegeven. De ren/loopwaarschuwingen worden herhaald totdat u de timer stopt.

Auto Lap

OPMERKING: Auto Lap werkt niet tijdens intervalworkouts of aangepaste workouts en in de modus Zwemmen in zwembad.

Standaardinstellingen

Sportmodus	Standaardafstand
Run	1 mijl of 1 kilometer
Fiets	5 mijl of 5 kilometer
Zwemmen in open water	0,25 mijl of 0,5 kilometer
Overige	1 mijl of 1 kilometer

Ronden op afstand markeren

Met Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren na een bepaalde afstand. Dit is handig als u uw prestaties tijdens verschillende delen van een hardloopsessie wilt vergelijken.

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Auto Lap**.
- 2 Selecteer **Auto Lap-trigger > Op afstand**.
- 3 Selecteer **Ronde bij** en voer een afstand in.

Ronden op positie markeren

Met Auto Lap kunt u de ronde automatisch markeren op een bepaalde positie. Hiermee kunt u uw prestaties tijdens verschillende gedeelten van een hardloopsessie vergelijken (bijvoorbeeld na een lange heuvel of na een sprint).

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Auto Lap**.
- 2 Selecteer **Auto Lap-trigger > Op positie > Ronde bij**.
 - Selecteer **Alleen bij drukken op Lap** om de rondeteller te activeren als u op **LAP** drukt en u een van deze posities opnieuw passeert.
 - Selecteer **Start & ronde** om de rondeteller te activeren op de GPS-locatie waar u op **START** drukt en op elke locatie tijdens de sessie waar u op **LAP** drukt.
 - Selecteer **Markeer & ronde** om de rondeteller te activeren op een specifieke GPS-locatie die u vóór de hardloopsessie hebt gemarkeerd (met **Markeer positie**) en bovendien op elke locatie tijdens de hardloopsessie wanneer u **LAP** selecteert.

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

Uw hardloopsessie automatisch pauzeren

U kunt Auto Pause gebruiken om de timer automatisch te onderbreken als u stopt of wanneer uw snelheid onder de opgegeven waarde komt. Dat is handig als er verkeerslichten of andere obstakels in de route voorkomen waardoor u uw snelheid moet verlagen of moet stoppen.

OPMERKING: de pauzeduur wordt niet opgeslagen in uw geschiedenisgegevens.

OPMERKING: Auto Pause werkt niet tijdens intervalworkouts of aangepaste workouts en in de modus Zwemmen.

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Auto Pause**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Zodra gestopt** als u de timer automatisch wilt laten stoppen als u stopt.
 - Selecteer **Aangepaste snelheid** als u de timer automatisch wilt laten stoppen als uw snelheid onder een bepaalde waarde komt.

Auto Scroll gebruiken

Met deze functie voor automatisch bladeren doorloopt u automatisch alle pagina's met trainingsgegevens terwijl de timer loopt.

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Auto Scroll**.
- 2 Selecteer **Langzaam, Gemiddeld** of **Snel**.

Hardlopen met een Virtual Partner

Uw Virtual Partner is een trainingsprogramma dat u helpt bij het behalen van uw trainingsdoeleinden.

OPMERKING: Virtual Partner is niet beschikbaar in de modus Zwemmen.

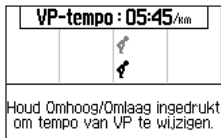
- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Virtual Partner**.
- 2 Selecteer **Virtual Partner > Aan**.

Het tempo van de Virtual Partner wijzigen

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.

- 1 Druk op **MODE** om de trainingspagina weer te geven.
- 2 Gebruik de toetsen **▲** en **▼** om de pagina Virtual Partner weer te geven.



- 3 Houd **▲** of **▼** ingedrukt om het tempo voor Virtual Partner te wijzigen.

Virtual Racer

Uw Virtual Racer is een trainingsprogramma dat u helpt bij het verbeteren van uw prestaties. U kunt het opnemen tegen een van uw eigen activiteiten of tegen een activiteit die u vanaf uw computer hebt overgezet ([pagina 14](#)). Zo kunt u bij wijze van training de daadwerkelijke route van een wedstrijd afleggen en deze opslaan in uw Forerunner. Op de dag van de wedstrijd kunt u dan proberen uw prestaties van die trainingssessie te verbeteren.

Met de Virtual Racer wordt u gestimuleerd uw vorige snelheid te verbeteren, bijvoorbeeld bij het beklimmen van heuvels waarbij u langzamer bent en bij de sprint naar de finish.

OPMERKING: Virtual Racer is niet beschikbaar in de modus Zwemmen.

Hardlopen met een Virtual Racer

Voordat u een race kunt maken, moet u ten minste een activiteit hebben opgeslagen.

- 1 Selecteer **MODE > Training > Virtual Racer**.
- 2 Selecteer **Nieuw** en vervolgens een activiteit.
- 3 Selecteer de race.
- 4 Selecteer **Start race**.

Een virtuele race wijzigen

- 1 Selecteer **MODE > Training > Virtual Racer**.
- 2 Selecteer de race.
- 3 Selecteer **Wijzig race** om de naam te wijzigen en de statistieken van de vorige activiteit weer te geven.

Een virtuele race verwijderen

- 1 Selecteer **MODE > Training > Virtual Racer**.
- 2 Selecteer de race.
- 3 Selecteer **Wis race > Ja**.

Racen tegen een activiteit op het web

Hiervoor hebt u een Garmin Connect™-account nodig en moet u de Forerunner aan uw computer koppelen met de USB ANT Stick™ (pagina 30).

- 1 Ga naar www.garminconnect.com en ga op zoek naar de gewenste activiteit.
- 2 Klik op **Verzenden naar toestel** en wacht tot ANT Agent™ de activiteit verzendt.
- 3 Selecteer **MODE > Training > Virtual Racer**.
- 4 Selecteer de race.
- 5 Selecteer **Start race > START**.

Intervalworkouts

U kunt intervalworkouts maken op basis van afstand of tijd. Uw aangepaste intervalworkout blijft opgeslagen totdat u een nieuwe intervalworkout maakt. U kunt een interval met een open einde gebruiken voor het vastleggen van uw workoutgegevens wanneer u een bekende afstand aflegt en u tegelijkertijd wilt bijhouden hoeveel intervallen u hebt voltooid.

OPMERKING: intervalworkouts zijn niet beschikbaar in de modus Zwemmen.

Een intervalworkout maken en uitvoeren

- 1 Selecteer **MODE > Training > Workouts > Interval**.
- 2 Selecteer **Type** en vervolgens **Tijd of Afstand**.
- 3 Voer een waarde in voor de afstand- of de tijdsinterval.
- 4 Selecteer **Type pauze** en vervolgens **Tijd of Afstand**.
- 5 Voer een afstand of tijdswaarde in voor de rustinterval.
- 6 Selecteer **Meer** voor aanvullende opties.
- 7 Selecteer **Herhalingen** en geef het aantal herhalingen op.
- 8 Selecteer, indien nodig, **Warm-up** om een warming-up met een open einde aan de workout toe te voegen.
- 9 Selecteer, indien nodig, **Cooldown** om een cooldown met een open einde aan de workout toe te voegen.
- 10 Selecteer **Start workout > START**.
Als de intervalworkout een warming-up heeft, dient u **LAP** te selecteren om te beginnen met het eerste interval.
- 11 Volg de instructies op het scherm.
Wanneer u alle intervallen hebt voltooid, verschijnt er een bericht.

Een workout beëindigen

- U kunt op elk gewenst moment op **LAP** drukken om een interval of workoutstap te beëindigen.
- U kunt op elk gewenst moment **STOP** selecteren om de timer te stoppen.
- Als de intervalworkout een cooling-down heeft, dient u **LAP** te selecteren om de intervalworkout te beëindigen.

Aangepaste workouts

Aangepaste workouts kunnen doelstellingen voor elke stap van de workout en verschillende afstanden, tijden en calorieën bevatten. Met Garmin Connect kunt u aangepaste workouts maken ([pagina 30](#)) en deze overzetten naar de Forerunner. Het is echter ook mogelijk een aangepaste workout rechtstreeks te maken en op te slaan in uw Forerunner.

U kunt met Garmin Connect ook aangepaste workouts plannen. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in de Forerunner.

OPMERKING: aangepaste workouts zijn niet beschikbaar in de modus Zwemmen.

Een aangepaste workout maken

- 1 Selecteer **MODE > Training > Workouts > Aangepast > Nieuw**.
- 2 Geef in het bovenste veld een naam op voor de workout.
- 3 Selecteer **1. Open Geen Doel > Wijzig stap**.
- 4 Selecteer **Tijdsduur** om op te geven hoe de stap zal worden gemeten.

Selecteer bijvoorbeeld **Afstand** om de stap te laten eindigen na een bepaalde afstand.

Als u **Open** kiest, kunt u de stap beëindigen door tijdens de workout op **LAP** te drukken.

- 5 Geef onder **Tijdsduur** een waarde op.
- 6 Selecteer **Doel** om het doel voor de stap te kiezen.

Selecteer bijvoorbeeld **Hartslag** als u een consistente hartslag wilt houden gedurende de stap.

- 7 Selecteer zo nodig een doelzone of voer een aangepast bereik in.

U kunt bijvoorbeeld een hartslagzone invoeren. Steeds wanneer de opgegeven waarde voor hartslag wordt overschreden of juist niet wordt bereikt, geeft het toestel een pieptoon en wordt er een bericht weergegeven.

- 8 Druk op **MODE** als u de details voor deze stap hebt voltooid.
- 9 Voer een actie uit:
 - Als u een stap wilt toevoegen, selecteer dan **<Voeg nieuwe stap toe>** en herhaal stap 4 t/m 8.
 - Als u een stap als ruststap wilt markeren, selecteer dan de stap en kies **Markeer als ruststap**.

Ruststappen worden opgenomen in uw workoutgeschiedenis.

Stappen herhalen

Voordat u een workoutstap kunt herhalen, moet u een workout met ten minste één stap maken.

- 1 Selecteer **<Nieuwe stap toevoegen>** > **Tijdsduur**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Selecteer **Herhalen** als u een stap een of meer keren wilt herhalen.
U kunt bijvoorbeeld een stap van 1 mijl vier keer herhalen.
 - Selecteer **Herhaal tot** als u een stap gedurende een bepaalde duur wilt herhalen.
U kunt bijvoorbeeld een stap van 5 minuten gedurende 30 minuten herhalen of totdat u hartslagzone 5 bereikt.

- 3 Selecteer **Terug naar stap** en kies de stap die u wilt herhalen.
- 4 Druk op **MODE** om verder te gaan.

Een aangepaste workout beginnen

- 1 Selecteer **MODE > Training > Workouts > Aangepast**.
- 2 Selecteer de workout.
- 3 Selecteer **Start workout > START**.

Een aangepaste workout verwijderen

- 1 Selecteer **MODE > Training > Workouts > Aangepast**.
- 2 Selecteer de workout.
- 3 Selecteer **Verwijder Workout > Ja**.

Koersen

U kunt de Forerunner ook voor aangepaste trainingen gebruiken door koersen te volgen op basis van activiteiten die u eerder hebt vastgelegd. U kunt bijvoorbeeld een vastgelegde koers volgen omdat de route u beviel. Of u kunt een fietsvriendelijke route naar uw werk vastleggen. U kunt een vastgelegde koers ook volgen om te proberen de prestatiedoelen van de koers te evenaren of te verbeteren. Stel dat u de koers eerder in 30 minuten hebt afgelegd. Dan kunt u nu

tegen de Virtual Partner rijden om te proberen de koers in minder dan 30 minuten af te leggen.

U kunt een koers maken op basis van een van uw eigen activiteiten of u kunt een koers vanuit Garmin Connect naar het toestel verzenden.

OPMERKING: koersen zijn niet beschikbaar in de modus Zwemmen.

Koersen maken met de Forerunner

- 1 Selecteer **MODE > Training > Koersen > Nieuw**.
- 2 Selecteer op de pagina Geschiedenis het item waarop u uw koers wilt baseren.
- 3 Druk op **MODE** om af te sluiten.

Een koers wijzigen

- 1 Selecteer **MODE > Training > Koersen**.
- 2 Selecteer de gewenste koers.
- 3 Selecteer **Wijzig rit** om de naam te wijzigen en de statistieken van de vorige activiteit weer te geven.

Een koers starten

- 1 Selecteer **MODE > Training > Koersen**.
- 2 Selecteer de gewenste koers.
- 3 Selecteer **Start koers > START**.

De geschiedenis wordt opgenomen, ook als u zich niet op de koers bevindt.

Een koers via internet volgen

Hiervoor hebt u een Garmin Connect-account nodig en moet u de Forerunner aan uw computer koppelen met de USB ANT Stick ([pagina 30](#)).

- 1 Ga naar www.garminconnect.com en ga op zoek naar de gewenste activiteit.
- 2 Klik op **Verzenden naar toestel** en wacht tot ANT Agent de activiteit verzendt.
- 3 Selecteer **MODE > Training > Koersen**.
- 4 Selecteer de gewenste koers.
- 5 Selecteer **Start koers > START**.

Tips voor trainen met koersen

- Als u een warming-up doet, selecteer dan **START** om de koers te starten en voer de warming-up uit zoals normaal.
- Zorg ervoor dat u tijdens de warming-up niet op het pad van de koers komt. Als u klaar bent om te beginnen, ga dan naar de koers. Als u

op het pad van de koers komt, wordt er een bericht weergegeven.

OPMERKING: zodra u op **START** drukt, start Virtual Partner de koers en wordt niet gewacht tot de warming-up voorbij is.

- Druk op **MODE** om de koerskaart weer te geven of gebruik het kompas om de weg naar de koers terug te vinden.

De koerssnelheid wijzigen

- 1 Selecteer **MODE > Training > Koersen**.
- 2 Selecteer de gewenste koers.
- 3 Selecteer **Start koers**.
- 4 Gebruik de toetsen **▲** en **▼** om de pagina Virtual Partner weer te geven.
- 5 Houd **▲** of **▼** ingedrukt om het tijdspercentage voor het afleggen van de koers aan te passen.

Als u uw koerstijd bijvoorbeeld met 20% wilt verbeteren, voer dan een koerssnelheid in van 120%. U racet dan tegen de Virtual Partner om een koers van 30 minuten af te leggen in 24 minuten.

Een koers stoppen

Selecteer **MODE > Training > Koersen > Stop rit**.

Een koers verwijderen

- 1 Selecteer **MODE > Training > Koersen**.
- 2 Selecteer de gewenste koers.
- 3 Selecteer **Wis rit > Ja**.

Indoortrainingen

Als de Forerunner geen satellieten kan vinden, verschijnt er een bericht waarin u wordt gevraagd of u zich binnenshuis bevindt. U kunt de GPS-functie ook handmatig uitschakelen bij indoortrainingen.

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

TIP: zie [pagina 33](#) voor meer informatie over GPS-instellingen.

Fietsopties

- Kijk voor informatie over de GSC 10 op [pagina 26](#).
- Kijk voor informatie over vermogensmeters op [pagina 26](#).

Uw fietsprofielen opslaan

U kunt maximaal vijf fietsprofielen maken.

- 1 Selecteer in de fietsmodus **MODE > Instellingen > Fietsinstellingen > Fietsen**.

- 2 Selecteer maximaal vijf fietsen en kies vervolgens **OK**.
- 3 Selecteer **Fiets 1 > Fietsdetails**.
- 4 Geef een naam op voor het fietsprofiel, het gewicht van de fiets en een waarde voor de afstandteller.
- 5 Als u een snelheids- en cadanssensor of vermogenssensor gebruikt, selecteert u **Wielmaat**.
 - Selecteer **Auto** om uw wielmaat te berekenen met gebruik van de GPS-afstand.
 - Selecteer **Aangepast** om de wielmaat op te geven. Kijk voor de tabel met wielmaten en omvangen op [pagina 45](#).
- 6 Houd **MODE** ingedrukt om tussen de fietsen te schakelen.
- 7 Herhaal de stappen 1 t/m 5 voor alle andere fietsen.

Funcities voor zwemmen

OPMERKING

De Forerunner is uitsluitend bedoeld voor zwemmen aan de oppervlakte. Duiken met de Forerunner kan schade aan het toestel veroorzaken en leidt ertoe dat de garantie komt te vervallen.

Zwemmen in open water

U kunt de Forerunner gebruiken voor zwemmen in open water. U kunt uw zwemgegevens vastleggen,

inclusief de afstand, het tempo en het aantal slagen.

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

- 1 Houd **MODE** ingedrukt.
- 2 Selecteer **Zwemmen > Zwemmen in open water**.
- 3 Selecteer, indien nodig, **MODE > Instellingen > Instellingen voor open water > Gegevensvelden** om de trainingspagina's voor zwemmen aan te passen.

Kijk voor de volledige lijst met beschikbare gegevensvelden op [pagina 36](#).
- 4 Druk op **START**.
- 5 Druk op **STOP** nadat u uw zwemsessie hebt voltooid.
- 6 Houd **RESET** ingedrukt om uw gegevens op te slaan en de timer te resetten.

Zwemmen in een zwembad

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.

Kijk voor de volledige lijst met beschikbare gegevensvelden op [pagina 36](#).

5 Druk op **START**.

6 Als u wilt stoppen of rusten, druk dan op **LAP**. Druk opnieuw op **LAP** als u weer gaat zwemmen.

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.

Slagtypen

Identificatie van het type slag is alleen in de modus Zwemmen in zwembad beschikbaar. Het type slag wordt aan het eind van een baan weergegeven.

Vrij	Vrije slag
Rug	Rugslag
Borst	Borstslag

Vlinder	Vlinderslag
Gemengd	Meerdere slagtypen in een interval

Zwemtermen

- Een *baan* is één keer de lengte van het zwembad.
- Een *interval* bij zwemmen is als een ronde bij hardlopen. U kunt een 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.
- De *swolf*-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan. Bijvoorbeeld: 30 seconden plus 15 slagen is gelijk aan een swolf-score van 45. Swolf is een meeteenheid voor zwemefficiëntie en, net als bij golf, is een lage score beter.
- De *zwemefficiëntieindex* is de som van de tijd en het aantal slagen dat nodig is om 25 meter te zwemmen. Hiermee kunt u uw zwemefficiëntie vergelijken met een ander zwembad of een zwemsessie in open water. Een lagere zwemefficiëntieindex is beter.

Zwemtips

De Forerunner kan geen slagen of banen vastleggen tijdens drill- of kick set-oefeningen. Garmin raadt het gebruik van de **LAP**-toets aan om drill-oefeningen als een afzonderlijke zweminterval vast te leggen.

Gebruik de **LAP**-toets ook om rustintervallen vast te leggen. Hiermee verhoogt u de nauwkeurigheid van de zwemgegevens. Als u de **LAP**-toets niet gebruikt voor rustintervallen of als u de timer stopt, kan het zeven tot acht seconden duren voordat de Forerunner de laatste voltooide baan weergeeft.

De afteltimer

U kunt de afteltimer gebruiken om de Forerunner-timer automatisch te starten na de 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. Tijdens het aftellen wordt de geschiedenis niet vastgelegd.

OPMERKING: de afteltimer is alleen beschikbaar in de sportmodus Overige.

- 1 Selecteer **MODE > Overige**.

- 2 Selecteer **MODE > 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.

ANT+-sensors

De Forerunner is compatibel met de onderstaande ANT+-accessoires.

- Hartslagmeter ([pagina 22](#))
- Voetsensor ([pagina 24](#))
- Fietssensors ([pagina 26](#))
- Vermogensmeters ([pagina 26](#))
- Weegschalen ([pagina 27](#))
- Fitnessapparatuur ([pagina 28](#))

Ga naar <http://buy.garmin.com> voor meer informatie over compatibele accessoires.

De ANT+-sensors koppelen

Voordat u de ANT+-sensors kunt koppelen, moet u de hartslagmeter omdoen of de sensor plaatsen. Raadpleeg de snelstartgids of de instructies van de accessoire.

Als op de Forerunner geen gegevens van het accessoire worden weergegeven, dient u het accessoire mogelijk aan de Forerunner te koppelen. Koppelen is het verbinden van draadloze ANT+™-sensoren, bijvoorbeeld het verbinden van uw voetsensor met een Forerunner. Na de eerste keer koppelen zal uw Forerunner uw voetsensor automatisch herkennen, telkens wanneer deze wordt geactiveerd.

- Controleer of de ANT+-sensor compatibel is met de Forerunner.
- Plaats de Forerunner binnen drie meter van de ANT+-sensor.
- Zorg ervoor dat u minstens tien meter bij andere ANT+-sensors vandaan bent tijdens het koppelen.
- Als  uit staat, selecteer dan **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Hartslag > ANT+ HS > Ja > Herstart scan.**
- Als  uit staat, selecteer dan **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Voetsensor > Ja > Herstart scan.**

- Als  uit staat, selecteer dan **MODE > Instellingen > Fietsinstellingen > Fietsnaam > ANT+ snelheid/cadans > Ja > Herstart scan.**
- Als  uit staat, selecteer dan **MODE > Instellingen > Fietsinstellingen > Fietsnaam > ANT+power > Ja > Herstart scan.**
- Als u de accessoire dan nog steeds niet kunt koppelen, vervang de batterij van de accessoire dan (zie [pagina 44](#) of de instructies van de accessoire).

Wanneer de accessoire is gekoppeld, wordt er een bericht weergegeven en stopt het accessoirepictogram ([pagina 5](#)) met knipperen.

Hartslagmeter

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

De hartslagmeter plaatsen

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

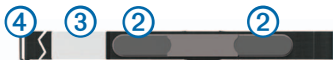
Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact met uw huid staat, vlak onder uw borstkas. Het toestel moet zodanig vastzitten dat het op zijn plek blijft zitten terwijl u hardloopt.

- 1 Koppel de module van de hartslagmeter  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.

Uw hartslagzones instellen

Voordat u uw hartslagzones kunt instellen, moet u de hartslagmeter inschakelen.

De Forerunner gebruikt het gebruikersprofiel van de basisinstellingen om uw hartslagzones te bepalen. Stel de volgende opties in voor de meest nauwkeurige caloriegegevens tijdens een activiteit: uw maximumhartslag, uw hartslag in rust en de hartslagzones.

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Hartslag > HS-zones**.
- 2 Volg de instructies op het scherm.
- 3 Herhaal deze stappen voor iedere sportmodus.

Hartslagzones

Veel atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun conditie te verbeteren. Een hartslagzone is een opgegeven bereik met hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn genummerd van 1 tot 5 op basis van oplopende intensiteit. Over het algemeen worden hartslagzones berekend op basis van de percentages van uw maximale hartslag.

Fitnessdoelstellingen

Als u uw hartslagzones kent, kunt u uw conditie meten en verbeteren door de onderstaande principes te begrijpen en toe te passen.

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

Als u uw maximale hartslag kent, kunt u aan de hand van de tabel (pagina 49) de beste hartslagzone voor uw conditiedoeleinden bepalen.

Als u uw maximale hartslag niet kent, gebruik dan een van de rekenmachines die beschikbaar zijn op internet. Bij sommige sportscholen en gezondheidscentra kunt u een test doen om de maximale hartslag te meten.

Meer hartslagopties

- Hartslagwaarschuwingen (pagina 9)
- Berekeningen van hartslagzones (pagina 49)

- Hartslaggegevensvelden (pagina 36)
- Problemen met hartslaggegevens oplossen (pagina 48)

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 staat stand-by en is gereed voor het verzenden van gegevens zodra u de sensor plaatst of beweegt. U moet de voetsensor aan de Forerunner koppelen (pagina 22).

Er verschijnt een bericht op uw Forerunner als de batterij bijna leeg is. Na ongeveer vijf uur is de batterij leeg.

Uw snelheidsbron kiezen

Als u buiten wilt gaan trainen, kunt u de Forerunner zodanig instellen dat voetsensorgegevens worden gebruikt om het tempo te berekenen in plaats van GPS.

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Voetsensor > Ja**.
- 2 Selecteer **Bron snelheid > Voetsensor**.

Kalibratie van de voetsensor

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

De voetsensor kalibreren op basis van de afstand

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 ronden = 800 meter) is nauwkeuriger dan een loopband.

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Voetsensor > Kalibreer > Afstand**.
- 2 Selecteer een afstand.
- 3 Selecteer **Ga door > START** om het vastleggen te starten.
- 4 Leg de afstand lopend of hardlopend af.
- 5 Druk op **STOP**.

De voetsensor kalibreren via GPS

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

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Voetsensor > Kalibreer > GPS**.
- 2 Selecteer **Ga door > START** om het vastleggen te starten.
- 3 Leg ongeveer 1000 meter lopend of hardlopend af.

De Forerunner geeft een melding wanneer de afstand is afgelegd.

Uw voetsensor handmatig kalibreren

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

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Instellingen voor hardlopen > Voetsensor > Kalibratiefactor**.
- 2 Pas de kalibratiefactor aan.
 - Verhoog de kalibratiefactor als de afstand te kort is.
 - Verlaag de kalibratiefactor als de afstand te lang is.

Fietssensors

De Forerunner is compatibel met de snelheids- en cadanssensor GSC 10 voor fietsen. Een lijst met ANT+-sensors van andere fabrikanten die compatibel zijn met de Forerunner vindt u op www.garmin.com/intosports.

Trainen met een fietssensor

Voordat u de training start, moet de fietsmodus zijn geactiveerd en moet u de GSC 10 koppelen met de Forerunner.

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Fietsinstellingen > fietsnaam > ANT+ snelheid/cadans**.
- 2 Selecteer **Ja** in het veld **Fietssensors aanwezig**.
- 3 Selecteer, indien gewenst, **Meer** om het type sensor te selecteren.

De GSC 10

De cadansgegevens van de GSC 10 worden altijd opgenomen. Als er geen GSC 10 is gekoppeld, wordt er gebruikgemaakt van GPS-gegevens om de snelheid en afstand te berekenen.

De cadans is de pedaal- of draaisnelheid. Deze wordt gemeten aan de hand van het aantal draaiingen van de krukarm per minuut (RPM).

De GSC 10 beschikt over twee sensors: een voor de cadans en een voor snelheid.

Kijk op [pagina 9](#) voor informatie over cadanswaarschuwingen.

Gemiddelden die niet gelijk zijn aan nul voor cadansgegevens

De instelling voor gegevensgemiddelden die niet gelijk zijn aan nul is beschikbaar als u tijdens het trainen een optionele cadanssensor gebruikt. Standaard worden lege waarden die optreden als u niet trapt in de gegevens opgenomen.

Als u gemiddelden die niet gelijk zijn aan nul wilt in- of uitschakelen, selecteert u **MODE > Instellingen > Fietsinstellingen > Gegevens middelen > Cadans**.

Vermogensmeters

Een lijst met ANT+-sensors van andere fabrikanten die compatibel zijn met de Forerunner vindt u op www.garmin.com/intosports.

De vermogensmeter kalibreren

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.

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

- 1 Selecteer **MODE** > Instellingen > **Fietsinstellingen** > *fietsnaam* > **ANT+power**.
- 2 Selecteer **Ja** in het veld **Vermogensmeter aanwezig**.
- 3 Selecteer **Kalibreer**.
- 4 Zorg dat de vermogensmeter actief blijft door te blijven trappen tot het bericht wordt weergegeven.

Uw vermogenszones instellen

U kunt de vermogenszones pas configureren als de fietsmodus actief is.

U kunt zeven aangepaste vermogenszones invoeren, waarbij 1 de laagste zone is en 7 de hoogste. Als u weet wat uw FTP-waarde (Functional Threshold Power) is, kunt u deze opgeven zodat de Forerunner automatisch uw vermogenszones kan berekenen.

- 1 Selecteer **MODE** > Instellingen > **Fietsinstellingen** > *fietsnaam* > **Vermogenszones**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Select **% FTP** om de zones als een percentage van uw FTP-waarde weer te geven en te wijzigen.

- Selecteer **Watt** om de zones in watt weer te geven en te wijzigen.

Gemiddelden die niet gelijk zijn aan nul voor vermogensgegevens

De instelling voor gegevensgemiddelden die niet gelijk zijn aan nul is beschikbaar als u tijdens het trainen een optionele vermogensmeter gebruikt. Standaard worden lege waarden die optreden als u niet trapt in de gegevens opgenomen.

Als u gemiddelden die niet gelijk zijn aan nul wilt in- of uitschakelen, selecteer dan **MODE** > **Instellingen** > **Fietsinstellingen** > **Gegevens middelen** > **Vermogen**.

Gegevensopslag

Als er een vermogensmeter van een andere leverancier ([pagina 26](#)) aan het toestel is gekoppeld, neemt de Forerunner iedere seconde punten op. Dit vergt meer van het beschikbare geheugen van de Forerunner, maar er ontstaat ook een bijzonder nauwkeurige opname van uw koers.

Weegschalen

De weegschaal gebruiken

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

- 1 Selecteer **MODE** > Instellingen > **Systeem** > **Weegschaal Ant+**.

2 Selecteer **Ja** in het veld **Aan**.

3 Selecteer **i**.

Wanneer de weegschaal is gevonden, verschijnt een bericht.

4 Ga op de weegschaal staan.

OPMERKING: als u een lichaamsanalyseweegschaal gebruikt, dient u uw schoenen en sokken uit te trekken om te zorgen dat alle lichaamsparameters worden gelezen en geregistreerd.

5 Stap van de weegschaal af.

TIP: als zich een fout voordoet, stap dan van de weegschaal af en probeer het opnieuw.

Op uw toestel worden waarden weergegeven voor gewicht, lichaamsvet en lichaamshydratie. Op het toestel worden daarnaast nog enkele andere waarden opgeslagen en alle meetwaarden worden automatisch naar uw computer verzonden als u de geschiedenis overdraagt ([pagina 30](#)).

Ervaren atleten

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

Fitnessapparatuur

Met behulp van ANT+-technologie worden uw Forerunner en hartslagmeter automatisch aangesloten op fitnessapparatuur, zodat uw gegevens op de console van de apparatuur kunnen worden weergegeven. Compatibele fitnessapparatuur is voorzien van een "ANT+ Link Here"-logo.



Ga naar www.garmin.com/antplus voor meer koppelingsinstructies.

Het toestel koppelen aan fitnessapparatuur

1 Selecteer **MODE** > **Instellingen** > **Systeem** > **Fitnessapparatuur**.

2 Selecteer **Ja** in het veld **Aan**.

3 Druk op **MODE** om de pagina Timer weer te geven.

Het pictogram "T" knippert om aan te geven dat de koppeling kan worden uitgevoerd.

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

Er wordt een bericht weergegeven. Het pictogram "T" stopt met knippen als het toestel aan de apparatuur is gekoppeld.

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

De timer op de Forerunner wordt automatisch gestart.

Als u problemen ondervindt bij het koppelen van de apparatuur, reset dan de Forerunner en de fitnessapparatuur en probeer het opnieuw.

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 **Bekijk meer** 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** deel om onderdelen van een multisportactiviteit weer te geven.
 - Selecteer **Bekijk ronden** om rondegegevens weer te geven.

- Selecteer **Bekijk intervallen** om de details van de intervallen weer te geven.

6 Gebruik ▲ en ▼ om door rondten te bladeren.

Geschiedenistotalen per sport weergeven

- 1 Selecteer **MODE > Geschiedenis > Totalen**.
- 2 Selecteer een sport.

De hoeveelheid gebruikt geheugen weergeven

Selecteer **MODE > Geschiedenis > Geheugendetails**.

De geschiedenis verwijderen

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

Oude activiteiten wissen

- 1 Selecteer **MODE > Geschiedenis > Wis > Oude activiteiten**.
- 2 Selecteer **Ja** om de activiteiten te wissen die ouder zijn dan één maand.

Garmin Connect gebruiken

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

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

De geschiedenis 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 dat het toestel zich binnen het bereik (drie meter) van de computer bevindt.
- 3 Selecteer **Ja**.
- 4 Volg de instructies op het scherm.

Al uw Forerunner-gegevens verzenden

Standaard verzendt de Forerunner alleen gegevens van nieuwe activiteiten naar de computer. U kunt desgewenst alle opgeslagen activiteiten naar uw computer verzenden.

Selecteer **MODE > Geschiedenis > Alles overdragen**.

Gegevensoverdracht voorkomen

U kunt de gegevensoverdracht van of naar een computer blokkeren, zelfs voor een gekoppelde computer.

Selecteer **MODE > Instellingen > Systeem > Gegevensoverdracht > Aan > Nee**.

Doelstellingen

In Garmin Connect kunt u trainingsdoeleinden maken en deze naar de Forerunner verzenden.

Trainingsdoeleinden naar de Forerunner verzenden

Hiervoor hebt u een Garmin Connect-account nodig en moet u de Forerunner aan uw computer koppelen met de USB ANT Stick ([pagina 30](#)).

- 1 Ga naar www.garminconnect.com en stel een doelstelling samen.

- 2 Klik op **Verzenden naar toestel** en wacht tot ANT Agent de doelstelling verzendt.
- 3 Selecteer **MODE > Geschiedenis > Doelstellingen**.

Navigatie

Gebruik de GPS-navigatiefuncties op de 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, moet u wellicht de Forerunner configureren om de kaart weer te geven.

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Systeem > Kaart**.
- 2 Selecteer **Ja** in het veld **Toon kaart**.

Uw spoor tijdens een hardloopsessie weergegeven

- 1 Druk op **MODE** tot de kaart wordt weergegeven.
- 2 Selecteer **START**.

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 spoor genoemd.

- 3 Gebruik ▲ en ▼ om op de kaart in of uit te zoomen.

Kaartkenmerken



①	Wijst naar noorden
②	Uw huidige locatie
③	Zoomniveau

Uw locatie markeren

Een locatie is een punt dat u in het geheugen opslaat. Als u oriëntatiepunten wilt onthouden of wilt terugkeren naar een bepaalde plaats, markeer dan de locatie 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 naar locaties terugkeren.

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

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

Een locatie markeren met gebruik van coördinaten

- 1 Selecteer **MODE > GPS > Locatie opslaan**.
- 2 Voer de coördinaten in het veld **Positie** in.
- 3 Selecteer **OK**.

Naar een locatie navigeren

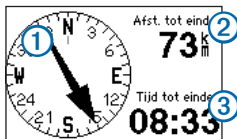
- 1 Selecteer **MODE > GPS > Ga naar locatie**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Selecteer **Ga naar**.

Wanneer u naar een locatie navigeert, worden de kaart en het kompas automatisch toegevoegd aan de paginalus.

- 4 Druk op **START**.
- 5 Druk op **MODE** om de kaart weer te geven.
- 6 Volg de lijn op de kaart naar de locatie.

Kompasfuncties

Op het kompas wijst de pijl ① naar de locatie. Op het kompas ziet u tevens de afstand ② tot de locatie en de benodigde tijd ③ om de locatie te bereiken.



Een locatie bewerken of verwijderen

- 1 Selecteer **MODE** > **GPS** > **Ga naar locatie**.
- 2 Selecteer een locatie.
- 3 Pas de gegevens aan of selecteer **Wis**.

Terug naar start navigeren

Als u naar de beginlocatie wilt navigeren, moet u trainen met behulp van GPS en moet u de timer starten.

Tijdens een trainingssessie kunt u op ieder gewenst moment terugkeren naar het startpunt.

Selecteer tijdens de sessie **MODE** > **GPS** > **Terug naar start**.

OPMERKING: als u de optie Iedere seconde gebruikt (pagina 34), kan het enkele seconde duren voordat de beginlocatie kan worden vastgesteld.

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

Stoppen met navigeren

Selecteer **MODE** > **GPS** > **Stop navigatie**.

GPS-informatie weergeven

- 1 Selecteer **MODE** > **GPS** > **Satellieten**.

Daarop wordt de sterkte van het satelliet signaal weergegeven. De zwarte balken geven de sterkte van elk ontvangen satelliet signaal weer (het nummer van de satelliet verschijnt onder het balkje).

- 2 Gebruik ▲ en ▼ om de satellietpagina weer te geven.

De satellietpagina bevat informatie over de GPS-signalen die de Forerunner momenteel ontvangt.

Ga voor meer informatie over GPS naar www.garmin.com/aboutGPS.

Uw toestel aanpassen

U kunt de instellingen voor elke sport aanpassen.

- 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.

Als de Forerunner bijvoorbeeld is ingesteld op fietsen, selecteer dan **Fietsinstellingen**.

- 4 Pas de instellingen aan.

De instellingen worden opgeslagen voor de actieve sport.

Systeeminstellingen

De systeeminstellingen gelden voor alle modi.

Selecteer **MODE > Instellingen > Systeem**.

- **Taal:** hiermee stelt u de taal in voor het toestel. Als u de teksttaal wijzigt, blijft de taal van door de gebruiker ingevoerde gegevens, zoals koersnamen, ongewijzigd.
- **Tonen en trilsignalen:** geluidssignalen inschakelen bij het indrukken van de toetsen en geluidssignalen of trillingen inschakelen bij berichten.

- **Scherm:** [pagina 35](#)
- **Kaart:** [pagina 35](#)
- **Tijd:** de tijdweergave en tijdzones instellen.
OPMERKING: wanneer naar satellieten wordt gezocht, worden de tijdzone en het tijdstip automatisch vastgesteld.
- **Eenheden:** de eenheden instellen voor afstand, hoogte, gewicht en lengte, tempo en snelheid en positienotatie. **OPMERKING:** bij zwemmen in een zwembad worden de afstand en de snelheid automatisch aangepast aan de gebruikte maateenheden voor de lengte van het bad. De eenheden van de overige sporten blijven dan onveranderd.
- **Weegschaal Ant+:** [pagina 27](#)
- **Fitnessapparatuur:** [pagina 28](#)
- **Gegevensopslag:** hiermee bepaalt u hoe activiteitsgegevens op het toestel worden vastgelegd.
 - **Slim opslaan:** hiermee worden belangrijke punten opgeslagen waarop u van richting bent veranderd of waarop uw snelheid of hartslag is gewijzigd.
 - **Iedere seconde:** hiermee worden iedere seconde punten vastgelegd. Hiermee ontstaat een zeer gedetailleerd overzicht van uw activiteit, maar de omvang van de activiteit neemt aanzienlijk toe.

Gegevensoverdracht: [pagina 30](#)

Basisinstellingen: hiermee kan de wizard Configureren worden uitgevoerd als het toestel de volgende keer wordt ingeschakeld.

De scherminstellingen

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Systeem > Scherm**.
- 2 Selecteer een optie:
 - Om te bepalen hoe lang de schermverlichting aan moet blijven, dient u **Verlichtingtijdsduur** te selecteren.
Gebruik een lage waarde om energie te besparen.
 - Selecteer **Contrast** om het schermcontrast in te stellen.

Kaartinstellingen

Selecteer **MODE > Instellingen > Systeem > Kaart**.

- **Oriëntatie**
 - **Noord boven:** hiermee wordt de kaart zodanig weergegeven dat het noorden zich bovenaan 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.

- **Gebruikerslocaties:** de gebruikerslocaties op de kaart weergeven.
- **Toon kaart:** de kaart weergeven als onderdeel van de **MODE**-paginalus.

Gebruikersprofielen

Uw profiel instellen

De Forerunner maakt gebruik van de gegevens die u over uzelf opgeeft om nauwkeurige gegevens te berekenen. U kunt de volgende gegevens van het gebruikersprofiel aanpassen: geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

- 1 Selecteer **MODE > Instellingen > Gebruikersprofiel**.
- 2 Pas de instellingen aan.

Informatie over calorieën

De technologie voor het analyseren van uw calorieverbranding en hartslag wordt verzorgd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd. Ga voor meer informatie naar www.firstbeattechnologies.com.

Training Effect

Training Effect meet de gevolgen van een activiteit op uw aerobische conditie. Training Effect neemt tijdens de activiteit toe. Naarmate de activiteit vordert, neemt de waarde voor Training Effect toe, zodat u kunt zien hoe de activiteit uw conditie

heeft verbeterd. Training Effect wordt berekend op basis van de gegevens in uw gebruikersprofiel, uw hartslag en de duur en intensiteit van de activiteit.

Het is belangrijk dat u weet dat uw trainingseffectwaarden (1,0 – 5,0) tijdens de eerste hardlooppessies ongewoon hoog kunnen lijken. Er zijn meerdere activiteiten nodig voordat het toestel uw aerobische conditie kan vaststellen.

Training Effect	Beschrijving
1,0–1,9	Ondersteunt het herstel (korte activiteiten). Verbeterd uw uithoudingsvermogen bij langdurige activiteiten (meer dan 40 minuten).
2,0–2,9	Handhaaft uw aerobische conditie.
3,0–3,9	Verbeterd uw aerobische conditie indien herhaald als onderdeel van uw wekelijks trainingsprogramma.
4,0–4,9	Verbeterd uw aerobische conditie sterk bij herhaling 1–2 keer per week en een toereikende hersteltijd.
5,0	Veroorzaakt tijdelijke overbelasting en sterke verbetering. Train uiterst voorzichtig tot dit getal. Vereist extra dagen voor herstel.

Training Effect-technologie wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd. Ga voor meer informatie naar www.firstbeattechnologies.com.

Gegevensvelden

U kunt gegevensvelden voor elke sport op maximaal vier trainingspagina's aanpassen. De gegevensvelden die u aanpast, worden opgeslagen voor de actieve sport. Gegevensvelden die bij een specifieke sport horen zijn niet beschikbaar voor andere sporten.

In gegevensvelden met het symbool * worden wettelijke of metrische eenheden weergegeven. Voor gegevensvelden met het symbool ** is een ANT+-sensor vereist.

Gegevensveld	Beschrijving
Afstand – Interval *	De afstand die u tijdens de huidige zweminterval hebt afgelegd.
Afstand – Nautisch *	De afgelegde afstand in zeemijlen of kilometers.
Afstand – Ronde *	De afstand die u tijdens de huidige ronde hebt afgelegd.
Afstand *	De afstand die u tijdens de huidige activiteit hebt afgelegd.
Banen	Het aantal volledige banen.
Banen – Interval	Het aantal volledige banen tijdens de huidige interval.
Banen – Laatste interval	Het aantal volledige banen tijdens de vorige volledige interval.
Cadans – Gemiddeld **	Gemiddelde cadans voor de duur van de huidige activiteit.

Gegevensveld	Beschrijving
Cadans – Laatste ronde **	De gemiddelde cadans tijdens de vorige volledige ronde.
Cadans – Ronde **	De gemiddelde cadans tijdens de huidige ronde.
Cadans**	Bij hardlopen wordt de cadans gemeten in het aantal stappen per minuut (spm). Bij fietsen wordt de cadans gemeten in het aantal omwentelingen van de pedaalarm per minuut (rpm).
Calorieën	De totale hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.
Calorieën – Vet	De totale hoeveelheid calorieën uit vetten die u hebt verbrand. Hiervoor is een New Leaf®-beoordeling vereist.
Efficiency – Gemiddeld	De gemiddelde zwemefficiëncyindex tijdens de huidige activiteit (pagina 20).
Efficiency – Interval	De zwemefficiëncyindex tijdens de huidige interval.
Efficiency – Laatste baan	De gemiddelde zwemefficiëncyindex tijdens de vorige volledige baan.
Efficiency – Laatste interval	De zwemefficiëncyindex tijdens de vorige volledige interval.

Gegevensveld	Beschrijving
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 – %HSR **	Percentage van hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag).
Hartslag – %Max **	Percentage van maximale hartslag.
Hartslag – Gemiddeld %HSR **	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) tijdens de activiteit.
Hartslag – Gemiddeld %Max. **	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de activiteit.
Hartslag – Gemiddeld **	Gemiddelde hartslag voor de duur van de huidige activiteit.
Hartslag – Laatste ronde **	De gemiddelde hartslag tijdens de vorige volledige ronde.
Hartslag – Ronde %HSR **	Het gemiddelde percentage van de hartslagreserve (maximale hartslag minus rusthartslag) tijdens de ronde.

Gegevensveld	Beschrijving
Hartslag – Ronde %Max. **	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de ronde.
Hartslag – Ronde **	Uw gemiddelde hartslag tijdens de huidige ronde.
Hartslag **	Aantal hartslagen per minuut.
Hartslaggrafiek **	Lijndiagram dat uw huidige hartslagzone (1-5) weergeeft.
Hartslagzone **	Het huidige hartslagbereik (1-5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel, maximale hartslag en hartslag in rust.
Hoogte*	De afstand boven of onder zeeniveau.
Koers	De richting waarin u zich verplaatst.
Nauwkeurigheid GPS *	De foutmarge voor uw exacte locatie. De GPS-locatie is bijvoorbeeld nauwkeurig tot op +/- 12 voet
Ronden	Aantal voltooide ronden.

Gegevensveld	Beschrijving
Slagafstand – Gemiddeld *	De gemiddelde afstand met één slag.
Slagafstand – Interval *	De gemiddelde slagafstand tijdens de huidige interval.
Slagafstand – Vorige interval	De gemiddelde slagafstand tijdens de vorige volledige interval.
Slagen	Het aantal slagen voor de duur van de huidige activiteit.
Slagen – Gemiddeld	Het gemiddeld aantal slagen per baan voor de duur van de huidige activiteit.
Slagen – Interval	Het aantal slagen tijdens de huidige interval.
Slagen – Laatste baan	Het aantal slagen tijdens de vorige volledige baan.
Slagen – Laatste interval	Het aantal slagen tijdens de vorige volledige interval.
Slagen/Baan – Laatste interval	Het gemiddeld aantal slagen per baan gedurende de vorige volledige interval.
Slagsnelheid	Het gemiddeld aantal slagen per minuut (spm) voor een zwemactiviteit. Vergelijkbaar met de cadens voor hardlopen en fietsen.

Gegevensveld	Beschrijving
Slagsnelheid – Interval	De slagsnelheid tijdens de huidige interval.
Slagsnelheid – Laatste baan	De slagsnelheid tijdens de vorige volledige baan.
Slagsnelheid – Laatste interval	De slagsnelheid tijdens de vorige volledige interval.
Slagtype	Het slagtype dat is vastgesteld tijdens de huidige interval (pagina 20).
Slagtype – Laatste baan	Het slagtype gedurende de vorige volledige baan.
Slagtype – Laatste interval	Het slagtype dat is vastgesteld tijdens de vorige volledige interval.
Snelheid – Gemiddeld *	De gemiddelde snelheid tijdens de activiteit.
Snelheid – Laatste	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
ronde *	De gemiddelde snelheid tijdens de vorige volledige ronde.
Snelheid – Laatste interval *	De afstand die u tijdens de vorige volledige zweminterval hebt afgelegd.

Gegevensveld	Beschrijving
Snelheid – Laatste ronde *	De afstand die u tijdens de vorige volledige ronde hebt afgelegd.
Snelheid – Max. *	De hoogste snelheid tijdens de huidige activiteit.
Snelheid – Nautisch	De huidige snelheid in knopen.
Snelheid – Ronde*	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde.
Snelheid – Verticaal *	Klim- of daalsnelheid in voet/ meter per uur.
Snelheid – vs 30s *	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de verticale snelheid.
Snelheid *	De huidige snelheid.
Sport	Het symbool van de huidige sportmodus.
Stappen – Laatste ronde *	Het aantal stappen tijdens de vorige volledige ronde.
Stappen – Ronde *	Het aantal stappen tijdens de huidige ronde.
Stappen *	Het aantal stappen voor de duur van de huidige activiteit.

Gegevensveld	Beschrijving
Swolf – Gemiddeld	De swolf-score is de som van de tijd voor één baan en het aantal slagen voor die baan (pagina 20). De gemiddelde score heeft betrekking op de volledige activiteit.
Swolf – Interval	De swolf-score gedurende de huidige interval.
Swolf – Laatste baan	De swolf-score gedurende de vorige volledige baan.
Swolf – Laatste interval	De swolf-score gedurende de vorige volledige interval.
Tempo	Huidige tempo.
Tempo – Gemiddeld	Gemiddeld tempo voor de duur van de huidige activiteit.
Tempo – Interval	Het gemiddelde tempo tijdens de huidige zweminterval.
Tempo – Laatste baan	Het gemiddelde tempo tijdens de vorige volledige baan.
Tempo – Laatste interval	Het gemiddelde tempo tijdens de vorige volledige zweminterval.
Tempo – Laatste ronde	Het gemiddelde tempo tijdens de vorige volledige ronde.
Tempo – Ronde	Het gemiddelde tempo tijdens de huidige ronde.

Gegevensveld	Beschrijving
Tijd	De tijd op de stopwatch.
Tijd	De huidige tijd van de dag, op basis van uw tijdsinstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).
Tijd – Gemiddeld Ronde	De gemiddelde tijd die u tot nu toe nodig hebt gehad om de ronden te voltooien.
Tijd – Interval	De hoeveelheid tijd in de huidige zweminterval.
Tijd – Laatste interval	De hoeveelheid tijd die nodig was om de vorige zweminterval te voltooien.
Tijd – Laatste ronde	De hoeveelheid tijd die nodig was om de laatste ronde te voltooien.
Tijd – Ronde	De hoeveelheid tijd in de huidige ronde.
Tijd – Verstreken	De totaal verstreken tijd. Als u bijvoorbeeld 10 minuten hardloopt, vervolgens de timer 5 minuten stopt en daarna de timer weer start en 20 minuten hardloopt, bedraagt de verstreken tijd 35 minuten.
Totale daling	De totale daling in de huidige activiteit.

Gegevensveld	Beschrijving
Totale stijging	De totale klim in de huidige activiteit.
Training Effect (TE) **	De huidige gevolgen (1.0 tot 5.0) voor uw aerobische conditie (pagina 35).
Vermogen – %FTP **	Het huidige uitgangsvermogen als percentage van de Functional Threshold Power (FTP).
Vermogen – 10s gemiddeld **	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van het uitgangsvermogen.
Vermogen – 30s gemiddeld **	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van het uitgangsvermogen.
Vermogen – 3s gemiddeld **	Het voortschrijdend gemiddelde (drie seconden) van het uitgangsvermogen.
Vermogen – Balans	De huidige vermogensbalans links/rechts.
Vermogen – Balans – 10s gemiddeld **	Het voortschrijdend gemiddelde (10 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Vermogen – Balans – 30s gemiddeld **	Het voortschrijdend gemiddelde (30 seconden) van de vermogensbalans links/rechts.

Gegevensveld	Beschrijving
Vermogen – Balans – 3s gemiddeld **	Het voortschrijdend gemiddelde (drie seconden) van de vermogensbalans links/rechts.
Vermogen – Balans – Gemiddeld **	De gemiddelde vermogensbalans links/rechts voor de huidige activiteit.
Vermogen – Gemiddeld **	Het gemiddelde uitgangsvermogen voor de duur van de huidige koers.
Vermogen – IF **	De Intensity Factor™ (IF) voor de huidige activiteit.
Vermogen – Kilojoules **	Totale (cumulatieve) hoeveelheid uitgangsvermogen in kilojoule.
Vermogen – Laatste ronde **	Het gemiddelde uitgangsvermogen tijdens de vorige volledige ronde.
Vermogen – Max. **	Het hoogste vermogen dat tijdens de huidige activiteit is bereikt.
Vermogen – Max. ronde **	Het hoogste vermogen dat tijdens de huidige ronde is bereikt.
Vermogen – NP **	De Normalized Power™ voor de huidige activiteit.

Gegevensveld	Beschrijving
Vermogen – NP laatste ronde **	Het gemiddelde genormaliseerde vermogen (NP) voor de laatste voltioide ronde.
Vermogen – NP ronde **	Het gemiddelde genormaliseerde vermogen (NP) voor de huidige ronde.
Vermogen – Ronde **	Het gemiddelde uitgangsvermogen tijdens de huidige ronde.
Vermogen – TSS **	De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.
Vermogen – Watt/kg **	De hoeveelheid uitgangsvermogen in watt per kilogram.
Vermogen **	Het huidige uitgangsvermogen in watt.
Vermogenszone **	Huidig uitgangsvermogenbereik (1–7), gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
Zon onder	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zon op	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.
Vermogen – Kilojoules **	Totale (cumulatieve) hoeveelheid uitgangsvermogen in kilojoule.

Gegevensveld	Beschrijving
Vermogen – Laatste ronde **	Het gemiddelde uitgangsvermogen tijdens de vorige volledige ronde.
Vermogen – Max. **	Het hoogste vermogen dat tijdens de huidige activiteit is bereikt.
Vermogen – Max. ronde **	Het hoogste vermogen dat tijdens de huidige ronde is bereikt.
Vermogen – NP **	De Normalized Power™ voor de huidige activiteit.
Vermogen – NP laatste ronde **	Het gemiddelde genormaliseerde vermogen (NP) voor de laatste voltioide ronde.
Vermogen – NP ronde **	Het gemiddelde genormaliseerde vermogen (NP) voor de huidige ronde.
Vermogen – Ronde **	Het gemiddelde uitgangsvermogen tijdens de huidige ronde.
Vermogen – TSS **	De Training Stress Score™ voor de huidige activiteit.
Vermogen – Watt/kg **	De hoeveelheid uitgangsvermogen in watt per kilogram.
Vermogen **	Het huidige uitgangsvermogen in watt.

Gegevensveld	Beschrijving
Vermogenszone **	Huidig uitgangsvermogenbereik (1–7), gebaseerd op uw FTP of aangepaste instellingen.
Zon onder	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zon op	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.

Toestelinformatie

Onderhoud 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.

Het toestel schoonmaken

- 1 Gebruik een doek die is bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel.

- 2 Veeg het toestel droog.

De hartslagmeter onderhouden

OPMERKING

Verwijder de module voordat u de band schoonmaakt.

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

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

Wasmachine	
Handwas	

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



Specificaties

Specificaties van de Forerunner

Batterijtype	620 mAh prismatisch, lithium-ionbatterij
Batterijlevensduur	De levensduur van de batterij is afhankelijk van het gebruik van GPS, de schermverlichting en de ANT+-toestellen. Met een volledig opgeladen batterij kan de Forerunner maximaal 20 uur worden gebruikt als GPS is ingeschakeld.
Waterbestendig	Waterbestendig tot 50 m (164 ft.)
Bedrijfstemperatuur	Van -20 °C tot 60 °C (van -4 °F tot 140 °F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+-protocol voor draadloze communicatie

Specificaties van de hartslagmeter

Batterijtype	Door gebruiker te vervangen CR2032, 3 V (pagina 44)
Batterijlevensduur	Ongeveer 4,5 jaar (1 uur per dag)

Waterbestendig	30 m (98,4 ft.) Dit toestel verzendt geen hartslaggegevens naar uw GPS-toestel tijdens het zwemmen.
Bedrijfstemperatuur	Van -5 °C tot 50 °C (van 23 °F tot 122 °F) OPMERKING: draag geschikte kleding in koude weersomstandigheden, zodat de hartslagmeter niet te veel afwijkt van uw lichaamstemperatuur.
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+-protocol voor draadloze communicatie

Specificaties van de USB ANT Stick

Voedingsbron	USB
Bedrijfstemperatuur	Van -10 °C tot 50 °C (van 14 °F tot 122 °F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+-protocol voor draadloze communicatie
Zendbereik	Ongeveer 5 m (16,4 ft.)

Batterij van de hartslagmeter



WAARSCHUWING

Gebruik nooit een scherp voorwerp om de batterijen te verwijderen-.

Neem contact op met uw gemeente voor informatie over afvalverwijdering en hergebruik van de batterijen. Perchloraten; voorzichtigheid is geboden. Zie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

De batterij van de hartslagmeter vervangen

- 1 Gebruik een kleine kruiskopschroevendraaier om de vier schroeven aan de achterkant van de module te verwijderen.
- 2 Verwijder de deksel en de batterij.



- 3 Wacht 30 seconden.

- 4 Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.

OPMERKING: zorg dat u de afdichtring niet beschadigt of verliest.

- 5 Plaats de deksel en de vier schroeven terug.

Nadat u de batterij van de hartslagmeter hebt vervangen, moet u deze opnieuw koppelen aan het toestel ([pagina 22](#)).

Appendix

Het toestel registreren

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

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

Wielmaat en omvang

De wielmaat wordt aan beide zijden van de band aangegeven. Kijk op [pagina 18](#) voor informatie over het wijzigen van uw fietsprofiel.

Wielmaat	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 (tubulair)	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965

Wielmaat	L (mm)
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105

Wielmaat	L (mm)
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C (tubulair)	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

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

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.

Problemen oplossen

De software bijwerken met behulp van Garmin Connect

Hiervoor hebt u een Garmin Connect-account nodig en moet u de Forerunner aan uw computer koppelen met de USB ANT Stick ([pagina 30](#)).

- 1 Ga naar www.garminconnect.com.
Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft Garmin Connect een melding dat u de software kunt bijwerken.

Problemen met de Forerunner oplossen

Probleem	Oplossing
Waar vind ik informatie over de softwareversie?	Selecteer MODE > Instellingen > Over Forerunner om uw toestel-ID en belangrijke informatie over de software weer te geven.
De toetsen reageren niet. Hoe kan ik het toestel resetten?	1 Houd 1 ingedrukt tot het scherm uit gaat. 2 Houd 1 ingedrukt tot het scherm aan gaat. OPMERKING: uw gegevens en instellingen worden hierbij niet gewist.
Ik wil alle gebruikersgegevens wissen van mijn toestel.	OPMERKING: hierdoor wordt alle door de gebruiker ingevoerde informatie gewist, maar uw geschiedenis wordt niet verwijderd. 1 Schakel het toestel uit. 2 Houd MODE ingedrukt en schakel het toestel in. 3 Selecteer Ja.
Hoe zet ik de oorspronkelijke fabrieksinstellingen van het toestel terug?	1 Houd MODE en ENTER ingedrukt en vervolgens 1. 2 Laat 1 los en vervolgens MODE en ENTER.
Mijn toestel vindt geen satelliet signalen.	1 Neem het toestel mee naar een open plek, buiten parkeergarages en uit de buurt van hoge gebouwen en bomen. 2 Blijf enkele minuten stilstaan.
Sommige gegevens ontbreken in de geschiedenis.	Als het geheugen van toestel vol is, worden de oudste gegevens overschreven. Breng gegevens regelmatig over naar uw computer om te voorkomen dat u gegevens verliest.
Hoe kan ik snel van sport veranderen?	Houd MODE ingedrukt.
Hoe krijg ik een New Leaf-beoordeling?	Ga naar www.newleaffitness.com . U kunt ook bij sommige sportscholen en gezondheidscentra terecht voor een beoordeling.

Problemen met de ANT+-sensor oplossen

Probleem	Oplossing
Ik heb een ANT+-sensor van een ander bedrijf.	Controleer of deze compatibel is met de Forerunner (www.garmin.com/intosports).

Probleem	Oplossing
Ik heb de batterij in mijn accessoire vervangen.	U moet de sensor opnieuw koppelen met de Forerunner (pagina 22).
De Vector™ gegevens zijn inconsistent.	Om de betrouwbaarheid van de vermogensgegevens te vergroten, kunt u proberen het toestel aan uw andere pols of aan de andere kant van uw pols te dragen, of kunt u het optionele snelwisselsluitingspakket gebruiken.
De hartslaggegevens zijn onnauwkeurig of onregelmatig.	• Controleer of de hartslagmeter dicht tegen uw lichaam is geplaatst. • Voer gedurende vijf tot tien minuten een warming-up uit. • Bevochtig de elektroden en het contactoppervlak. Gebruik water, speeksel of een elektroden-gel. • Was de band na elke zeven keer gebruiken (pagina 42). • Draag een t-shirt van katoen of maak uw t-shirt nat als dat mogelijk is. Synthetische materialen die langs de hartslagmeter wrijven of er tegen aan slaan, kunnen statische elektriciteit veroorzaken die de hartslagsignalen beïnvloedt. • Blijf uit de buurt van sterke elektromagnetische velden en bepaalde draadloze sensors van 2,4 GHz omdat deze interferentie met uw hartslagmeter kunnen veroorzaken. Bronnen van interferentie zijn bijvoorbeeld hoogspanningsleidingen, elektrische motoren, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

Berekeningen van hartslagzones

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
1	50–60%	Ontspannen, comfortabel tempo, regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners, verlaagt het stressniveau
2	60–70%	Comfortabel tempo, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode
3	70–80%	Gematigd tempo, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training
4	80–90%	Hoog tempo en enigszins oncomfortabel; zware ademhaling	Verbeterde anaerobische capaciteit en drempel, hogere snelheid
5	90–100%	Sprinttempo, kan niet lang worden volgehouden; ademhaling zwaar	Anaerobisch en musculair uithoudingsvermogen; meer kracht

Index

A

- aanpassen
 - gegevensvelden 36
 - instellingen 34
- activiteiten opslaan 8
- aftand
 - gegevensvelden 36
 - waarschuwingen 9
- afteltimer 21
- ANT+
 - fietssensors 26
 - fitnessapparatuur 28
 - hartslagmeter 22
 - koppelen 22
 - USB ANT Stick 30
 - vermogensmeters 26
 - voetsensor 24
 - weegschaal 27
- ANT+-sensors koppelen 22
- Auto Lap 11–12
- Auto Pause 12
- Auto Scroll 12

B

- bandafmeting 46
- barometrische hoogtemeter 6
- batterij 3, 44
 - hartslagmeter 45

C

- cadans
 - gegevensvelden 37
 - sensors 26
 - training 26
 - waarschuwingen 9

- calorie
 - gegevensvelden 37
 - verbranding 35
 - waarschuwingen 9
- coördinaten 32

D

- doelstellingen 31

E

- efficiencyindex 20
- ervaren sporter 28

F

- fietssensors 26
- fitnessapparatuur 28

G

- Garmin Connect 30, 47
- gebruikersgegevens wissen 48
- gebruikersprofiel 35
- gegevensgemiddelden niet gelijk aan nul 26, 27
- gegevens overbrengen 31
- gegevens vastleggen 27, 33, 34
- gegevensvelden 36
- geheugen in uren 29
- geschiedenis 29
 - ontbreekt 48
 - weergeven 48
- GPS 4, 18, 33
 - nauwkeurigheid 38
 - navigatie 31
- gradiënt 37
- GSC 10 26

H

- hartslag

- gegevensvelden 38–39
- waarschuwingen 9
- zones 23–24

- hartslagmeter 44
 - batterij 45
 - koppelen 22
- het toestel resetten 48
- hoogte
 - barometrische hoogtemeter 6
 - gegevensvelden 38

I

- indoortraining 18
- instellingen 34
- intervallen, zwemmen 20
- intervalworkouts 14

K

- kaart 31, 35
- kalibreren
 - barometrische hoogtemeter 6
 - voetsensor 25–26
- kick set-oefeningen 21
- koersen 16–18
- kompas 33

L

- locaties 32, 35
- looppauzes 10

M

- maateenheden 34
- multisport 8

N

- navigeren
 - terug naar start 33

New Leaf 37, 48

O

oefenslagen 21
opladen 3

P

pictogrammen 5
problemen oplossen 47, 48
profiel 35

R

roestvorming 3

S

satellietsignalen 48
satellietsignalen zoeken 48
schermverlichting 4, 5, 35
schoonmaken 43
slagtypen 20
slim opslaan 34
snelheid 24, 39
software-updates 47
specificaties 44
sporen 31
sportmodi
 wijzigen 7
swolfscore 20

T

taal 34
tempo 40
terug naar start 33
tijd
 gegevensvelden 40
 waarschuwingen 9
 zones 34
timer 7

 afteltimer 21
toestel registreren 45
toetsen 5
 tonen 34
 vergrendelen 6
tonen
 toetsen 34
Training Effect 35, 41
triathlontraining 8

U

USB ANT Stick 30, 44

V

veiligheid 3
vermogen
 gegevens middelen 27
 gegevensvelden 42
 meter 26
 zones 27
Virtual Partner 12
Virtual Racer 13
voetsensor 24, 25–26

W

waarschuwingen 9–10
waterbestendig 19, 44
weegschaal 5, 27
wielmaten 46
Workouts
 aangepast 15
 interval 14
 multisport 8

Z

zwemmen 19



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, 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)

