

# FORERUNNER® 610

snelstartgids



**GARMIN.**

## Belangrijke informatie

### 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.

---

### OPMERKING

De Forerunner® is waterbestendig volgens IEC-standaard 60529 IPX7. De eenheid is bestendig tegen onderdompeling in 1 meter water gedurende 30 minuten. Langer durende onderdompeling kan schade aan de eenheid veroorzaken. Na onderdompeling moet u de eenheid voorzichtig afdrogen en laten opdrogen voordat u deze gebruikt of oplaadt.

---

**OPMERKING:** gebruik de Forerunner niet tijdens het zwemmen.

## 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 configureren ([pagina 3](#)).
3. Satelliet signalen zoeken ([pagina 5](#)).
4. De optionele hartslagmeter omdoen ([pagina 6](#)).
5. Hardlopen ([pagina 6](#)).
6. Hardloopsessie opslaan ([pagina 7](#)).

## De Forerunner opladen

### OPMERKING

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

---

1. Steek het USB-uiteinde van de kabel in de netadapter.
2. Steek de netadapter in een stopcontact.

3. Breng de contactpunten aan de achterzijde van de Forerunner op een lijn met de contactpunten op de batterijlader ①.

De batterijlader is magnetisch en zorgt ervoor dat de Forerunner op zijn plaats blijft.



Als u de Forerunner op een voedingsbron aansluit, wordt de Forerunner ingeschakeld en wordt het oplaadscherm weergegeven.



4. Laad de Forerunner volledig op.

## De Forerunner configureren

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

- Volg de instructies op het scherm.
- Veeg omhoog of omlaag over het aanraakscherm om de opties te zien en de standaardinstellingen te wijzigen.



Zie [pagina 5](#) voor meer informatie.

## Toetsen

Iedere toets heeft meerdere functies.









①	<b>POWER/ LIGHT</b>	Houd deze toets ingedrukt om het toestel in of uit te schakelen. Selecteer dit om de schermverlichting in te schakelen. Selecteer dit om te zoeken naar een compatibele weegschaal.
②	<b>START/ STOP</b>	Selecteer dit om de timer te starten of te stoppen.

③	<b>LAP/ RESET</b>	Selecteer dit als u een nieuwe ronde wilt markeren. Houd ingedrukt om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.
④		Selecteer om het menu weer te geven en te verbergen.
⑤		Selecteer om terug te keren naar de vorige pagina.

## Pictogrammen

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

	GPS is aan en ontvangt signalen.
	Hartslagmeter is actief.
	Voetsensor is actief.
	Fietssensor is actief.
	Horloge bevindt zich in de spaarstand ( <a href="#">pagina 10</a> ).
	Fitnessapparatuur is actief.

## Tips voor het aanraakscherm

Het aanraakscherm van de Forerunner is anders dan dat van de meeste mobiele toestellen. Het aanraakscherm is zodanig ontworpen dat u het met uw vingernagels kunt bedienen. Het aanraakscherm is geoptimaliseerd om per ongeluk aanraken tijdens het rennen te voorkomen.

- Tik op het aanraakscherm om door de pagina's te bladeren ①.

**TIP:** u kunt uw vinger ook over het scherm vegen.

- Veege naar links om de energiespaarstand af te sluiten.
- Tik op het aanraakscherm om berichten te bevestigen.
- Maak uw keuze op het aanraakscherm of veege erover voor een afzonderlijke actie.

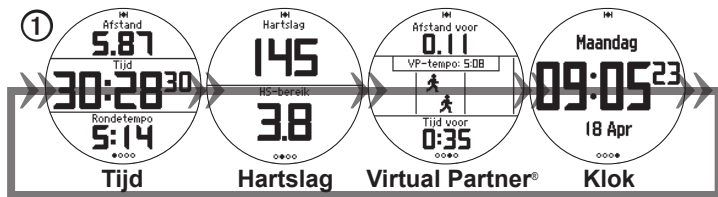
## Satellietsignalen zoeken

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

1. Veege op de klokpagina naar links om naar het zoeken van satellieten te gaan.
2. Ga naar buiten naar een open gebied.
3. Wacht terwijl de Forerunner satellieten zoekt.

Begin niet met uw activiteit tot de pagina voor het zoeken van satellieten is verdwenen.

De tijd van de dag en datum worden automatisch ingesteld.



## 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 strak genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens het hardlopen.

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



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




3. Wikkel de band om uw borst en maak deze vast.

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 5](#)) of de Forerunner te koppelen aan een optionele voetsensor.

1. Selecteer op de timerpagina **START** om de timer **①** te starten.

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



De weergegeven gegevensvelden zijn de standaardinstellingen. U kunt gegevensvelden aanpassen ([pagina 9](#)).

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

## Uw hardloopsessie opslaan

Houd **RESET** ingedrukt om uw hardloopsessie op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

## Geschiedenis

Uw Forerunner bewaart gegevens op basis van het type activiteit, de gebruikte accessoires en uw trainingsinstellingen. De Forerunner kan bij normaal gebruik circa 180 uur aan gegevens opslaan. Als het geheugen van de Forerunner vol is, worden de oudste gegevens overschreven.


### De geschiedenis weergeven

In de geschiedenis wordt de datum, tijd, afstand, duur van de activiteit, calorieën en het gemiddelde en maximum tempo of de gemiddelde en maximum snelheid weergegeven. De geschiedenis kan ook de gemiddelde en maximale hartslag en cadansgegevens weergeven als u de hartslagmeter, voetsensor of cadansensor (optionele accessoires) gebruikt.

1. Selecteer **≡ > Geschiedenis > Activiteiten**.
2. Veeg omhoog of omlaag om door uw opgeslagen activiteiten te gaan.
3. Selecteer een activiteit.
4. Blader naar het einde van de pagina en selecteer **Ronden weergeven**.

5. Veeg omhoog of omlaag om door de rondes te gaan.

## Een hardloopsessie verwijderen

1. Selecteer  > **Geschiedenis** > **Activiteiten**.
2. Selecteer een hardloopsessie.
3. Blader naar het einde van de pagina en selecteer **Verwijder** > **Ja**.

## De gratis software gebruiken

Garmin biedt twee software-opties om uw hardloopegevens op te slaan en te analyseren.

- Garmin Connect is software op het web ([www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)).
  - Garmin Training Center is computer-software waarvoor u na installatie geen internetverbinding nodig hebt.
1. Ga naar [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

2. Selecteer uw product.
3. Klik op **Software**.
4. Volg de instructies op het scherm.

## De geschiedenis naar uw computer verzenden

Voordat u draadloos een activiteit naar uw toestel kunt verzenden, dient u de Forerunner via de USB ANT Stick™ ([pagina 8](#)) met uw computer te koppelen.

1. Steek de USB ANT Stick  in een USB-poort op uw computer.






2. Zorg ervoor dat het toestel zich binnen het bereik (3 meter) van uw computer bevindt.

Als ANT Agent het toestel heeft gevonden, wordt de toestel-ID weergegeven en wordt gevraagd of u de toestellen wilt koppelen.

3. Selecteer **Ja**.
4. Volg de met de software meegeleverde aanwijzingen.

## De trainingpagina's aanpassen

U kunt de gegevensvelden op vier trainingpagina's aanpassen. Zie de gebruikershandleiding van de *Forerunner 610* voor een volledige lijst met de beschikbare gegevensvelden.

1. Selecteer  > **Stel in > Trainingpagina's**.
2. Selecteer een trainingpagina.
3. Selecteer .
4. Wijzig het aantal gegevensvelden dat u op de pagina wilt zien.
5. Selecteer **Ingeschakeld**.
6. Selecteer .
7. Selecteer een gegevensveld om het te wijzigen.
8. Selecteer een categorie en een gegevensveld.

Selecteer bijvoorbeeld **Hartslag > Hartslag - ronde**.

## De batterij

### WAARSCHUWING


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

## Levensduur van de batterij van de Forerunner

Levensduur van de batterij*	Gebruik van de Forerunner
1 week	U traint gedurende 45 minuten per dag met GPS. De Forerunner staat gedurende de overige tijd in de spaarmodus.
Tot 4 weken	U gebruikt de Forerunner gedurende de gehele tijd in de spaarmodus.
Tot 8 uur	U traint altijd met GPS.

\*De werkelijke levensduur van een volledig opgeladen batterij hangt af van hoe lang u de GPS, achtergrondverlichting en spaarstand gebruikt. Ook blootstelling aan extreem lage temperaturen verkort de levensduur van de batterij.

## Spaarstand

Na een periode zonder activiteit wordt de spaarstand van de Forerunner geactiveerd en wordt  weergegeven. De Forerunner geeft daarna wel de datum en tijd weer, maar maakt geen verbinding met uw ANT+-accessoires en de GPS is niet in gebruik. Veeg naar links om de energiespaarstand af te sluiten.

## Problemen oplossen

### Het toestel resetten

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

1. Houd **POWER** ingedrukt tot het scherm uit gaat.
2. Houd **POWER** ingedrukt tot het scherm aan gaat.

### De gebruikershandleiding ophalen

De gebruikershandleiding voor dit toestel bevindt zich op de cd in de verpakking. U kunt ook de meest recente handleiding ophalen via internet.

1. Ga naar [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Selecteer uw product.
3. Klik op **Handleidingen**.

## 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](http://www.garmin.com/intosports).
- Ga naar [www.garmin.com/learningcenter](http://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.

## Contact opnemen met Garmin Product Support

Neem als u vragen hebt over dit product contact op met Garmin Product Support.

- Ga in de V.S. naar [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) of neem telefonisch contact op met Garmin USA via (913) 397.8200 of (800) 800.1020.
- Neem in het V.K. telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via 0800 2380000.
- Ga in Europa naar [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) en klik op **Contact Support** voor lokale ondersteuningsinformatie of neem telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via +44 (0) 870.8501241.

© 2011 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Garmin®, het Garmin-logo, Garmin Training Center®, Virtual Partner® en Forerunner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT™ en ANT+™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochterondernemingen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder de uitdrukkelijke toestemming van Garmin. Ga voor de nieuwste gratis software-updates (uitgezonderd kaartgegevens) gedurende de levensduur van uw Garmin-producten naar de Garmin-website op [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



**GARMIN®**



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

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

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2<sup>nd</sup> Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)