

GARMIN[®]

gebruikershandleiding

FORERUNNER[®] 110

GPS-SPORTHORLOGE



© 2010 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
VS
Tel. +1 913.397.8200 of
+1 800.800.1020
Fax +1 913.397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR VK
Tel. +44 (0) 870.850.1241 (buiten het V.K.)
0808.238.0000 (binnen het V.K.)
Fax +44 (0) 870.850.1251

Garmin Corporation
Nr. 68, Jangshu 2nd Road,
Sijhih, Taipei County,
Taiwan
Tel. +886.2.2642.9199
Fax +886.2.2642.9099

Alle rechten voorbehouden. Behoudens voor zover uitdrukkelijk hierin voorzien, mag geen enkel deel van deze handleiding worden vermenigvuldigd, gekopieerd, overgedragen, verspreid, gedownload of opgeslagen in enig opslagmedium voor enig doel zonder vooraf de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Garmin te hebben verkregen. Garmin verleent hierbij toestemming voor het downloaden naar een harde schijf of ander elektronisch opslagmedium van één kopie van deze handleiding of van elke herziene versie van deze handleiding ten behoeve van het bekijken en afdrukken van één kopie van deze handleiding of van elke herziene versie van deze handleiding, mits deze elektronische of afgedrukte kopie van deze handleiding de volledige tekst van deze auteursrechtelijke kennisgeving bevat en onder het voorbehoud dat onrechtmatige commerciële verspreiding van deze handleiding of van elke herziene versie van deze handleiding uitdrukkelijk is verboden.

Informatie in dit document kan zonder kennisgeving worden gewijzigd. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of 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 de website van Garmin (www.garmin.com) voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik en de werking van dit product en andere Garmin-producten.

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

Windows® is een geregistreerd handelsmerk van Microsoft Corporation in de Verenigde Staten en/of andere landen. Mac® is een geregistreerd handelsmerk van Apple Computer, Inc. Firstbeat en Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of ongeregistreeerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Aan de slag

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.

Als u de Forerunner® voor de eerste keer gebruikt, voer dan de volgende taken uit:

1. De Forerunner opladen ([pagina 3](#)).
2. De Forerunner configureren ([pagina 4](#)).
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.

De Forerunner wordt niet opgeladen als de temperatuur buiten het bereik valt van 5°C tot 40°C (41°F tot 104°F).




1. Steek het USB-uiteinde van de kabel in de netadapter.
2. Steek de netadapter in een stopcontact.
3. Breng alle vier de contactpunten aan de achterzijde van de Forerunner op een lijn de vier contactpunten op de laadclip.

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



4. Laad de Forerunner volledig op.

Als de Forerunner volledig is opgeladen, gaat de batterijindicator op het scherm continu branden ().

De Forerunner configureren

De eerste keer dat u de Forerunner gebruikt, wordt u gevraagd uw systeeminstellingen in te voeren.

- Druk op  en op  om de keuzemogelijkheden weer te geven en de standaardselectie te wijzigen.
- Druk op **OK** om een selectie te maken.

Knoppen

Iedere knop heeft meerdere functies.




light





Druk op **light** als u de schermverlichting wilt inschakelen.

start/stop	Druk op start/stop als u de timer wilt starten of stoppen.
  *	Druk op  en  als u door menu's en instellingen wilt bladeren.
lap/ reset	Druk op lap als u een nieuwe ronde wilt maken. Houd reset ingedrukt als u de timer opnieuw wilt instellen.
page/ menu	Houd page ingedrukt als u wilt schakelen tussen de tijd van de dag, de timer en de (optionele) hartslagpagina's. Houd menu ingedrukt om het menu te openen.
OK *	Druk op OK als u menuopties wilt selecteren en berichten wilt bevestigen.

***OK**,  en  worden bij menu's en berichten weergegeven.

Pictogrammen

	Energieniveau van de batterij. Zie pagina 13 voor informatie over de levensduur van de batterij.
---	--

	GPS is aan en ontvangt signalen.
	Timer loopt.
	Hartslagmeter is actief.
	Alarm is aan.

Satellietsignalen zoeken

Het kan 30 tot 60 seconden duren voordat u satellietsignalen ontvangt.

1. Druk indien nodig op **page** om de pagina voor het zoeken van satellieten weer te geven.
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 wordt automatisch ingesteld.

De hartslagmeter plaatsen

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

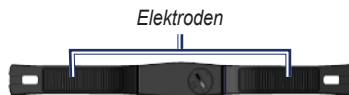
Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact met uw huid staat, vlak onder uw borstkas. Het toestel moet strak genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens het hardlopen.

1. Steek een van de schuifjes op de band door de sleuf in de hartslagmeter.



Hartslagmeterband

Hartslagmeter (vooraanzicht)




Hartslagmeter (achteraanzicht)

2. Druk het schuifje vast.

3. Bevochtig beide elektroden aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.
4. Bind de band om uw borst en sluit deze aan op de andere zijde van de hartslagmeter.

Het Garmin-logo dient niet ondersteboven te worden weergegeven.

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 wordt  op het scherm weergegeven. Zie [pagina 14](#) voor het oplossen van problemen.

Hardlopen

1. Druk op de timerpagina op **start** om de timer te starten.

De geschiedenis wordt alleen opgenomen als de timer loopt.



2. Druk na afloop van het hardlopen op **stop**.

Uw hardloopsessie opslaan

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

Hardloopsessiegeschiedenis

De Forerunner kan bij normaal gebruik circa 180 uur aan hardloopegevens opslaan. Als het geheugen van de Forerunner vol is, worden de oudste gegevens overschreven. Upload uw hardloopsessiegeschiedenis ([pagina 9](#)) regelmatig naar Garmin Connect™ of Garmin Training Center® zodat u uw gehele hardloopsessiegeschiedenis kunt bijhouden.

Een hardloopsessie weergeven

In de hardloopsessiegeschiedenis wordt de datum, tijd, afstand, gelopen tijd, calorieën en het gemiddelde tempo of de gemiddelde snelheid weergegeven. In de hardloopsessiegeschiedenis kunnen ook gegevens over de gemiddelde hartslag worden opgenomen als u de optionele hartslagmeter gebruikt.



1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis**.
3. Navigeer met **▲** en **▼** door de opgeslagen hardloopsessies.
4. Druk op **OK**.

Een hardloopsessie verwijderen

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Geschiedenis**.
3. Selecteer een hardloopsessie met **▲** en **▼**.
4. Houd **▲** en **▼** tegelijk ingedrukt.
5. Druk op **OK**.



Instellingen

Het alarm instellen

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Alarm** > **Stel in**.
3. Voer het tijdstip van het alarm in met  en .
4. Druk op **OK**.


Auto Lap gebruiken

Met Auto Lap® kunt u de ronde automatisch markeren na een bepaalde afstand.

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Auto Lap**.
3. Voer met  en  de afstand in.
4. Druk op **OK**.

Uw profiel instellen

De Forerunner gebruikt de informatie die u opgeeft over uzelf om nauwkeurige hardloopegevens te berekenen. U kunt de volgende informatie van het gebruikersprofiel aanpassen: geslacht, leeftijd, lengte, gewicht en activiteitsklasse.

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Gebruikersprofiel**.
3. Voer met  en  uw profielinformatie in.
Aan de hand van de tabel op [pagina 11](#) kunt u uw activiteitsklasse bepalen.
4. Druk op **OK**.

Informatie over calorieën

De technologie die informatie levert over de verbranding van calorieën en de hartslag analyseert, wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd. Ga voor meer informatie naar www.firstbeattechnologies.com.

Systeeminstellingen aanpassen



U kunt de tijd van de dag, tijdnootatie, tonen, taal, eenheden en de notatie van het tempo of de snelheid aanpassen.

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Stel in**.

3. Met  en  kunt u de instellingen aanpassen.
4. Druk op **OK**.

De tijd handmatig instellen

Standaard wordt de tijd van de klok automatisch ingesteld wanneer de Forerunner satellieten heeft gevonden.

1. Houd **menu** ingedrukt.
2. Selecteer **Stel in > Tijd > Handmatig**.
3. Met  en  kunt u de tijd instellen.
4. Druk op **OK**.

Gratis software gebruiken

Garmin biedt twee software-opties om uw hardloopgeschiedenis op te slaan en te analyseren:

- Garmin Connect is websoftware. U kunt Garmin Connect vanaf elke computer met toegang tot het internet gebruiken.

- Garmin Training Center is computersoftware waarvoor u na installatie geen internetverbinding nodig hebt. Deze software werkt direct op uw computer; niet via het internet.

1. Ga naar www.garmin.com/intosports.
2. Volg de instructies op het scherm om de software te installeren.

De geschiedenis overbrengen naar uw computer

1. Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort op de computer.
2. Breng alle vier de contactpunten aan de achterzijde van de Forerunner op een lijn met de vier contactpunten op de laadclip ([pagina 4](#)).
3. Open Garmin Connect (<http://connect.garmin.com>) of open Garmin Training Center.
4. Volg de met de software meegeleverde aanwijzingen.

Gegevensbeheer

De Forerunner is een USB-massaopslagapparaat. Als u uw Forerunner-bestanden niet op deze manier wilt beheren, kunt u deze paragraaf overslaan.

OPMERKING: de Forerunner is niet compatibel met Windows® 95, 98, Me en NT. Er is ook geen compatibiliteit met Mac® OS 10.3 en ouder.

Geschiedenisbestanden verwijderen

OPMERKING



Het geheugen van de Forerunner bevat belangrijke systeembestanden en -mappen die niet mogen worden verwijderd.

1. Sluit de Forerunner met een USB-kabel op de computer aan ([pagina 9](#)).

De Forerunner wordt als verwisselbaar station weergegeven in Deze computer op Windows-computers en als een geïnstalleerd volume op Mac-computers.

2. Open het Garmin-station of -volume.
3. Open de map of het volume met activiteiten.
4. Markeer de bestanden.
5. Druk op de **Del**-toets op het toetsenbord.

De USB-kabel loskoppelen

1. Voer een actie uit:
 - Windows-computers: klik op het uitwerppictogram  in de systeembalk.
 - Mac-computers: sleep het volumepictogram naar de Prullenmand .
2. Koppel de Forerunner los van uw computer.

Activiteitsklassen

	Hoe actief bent u?	Hoe vaak traint u?	Hoe lang traint u?
0	Geen training	-	-
1	Af en toe, lichte training	Een keer per twee weken	Minder dan 15 minuten
2			15 tot 30 minuten
3		Een keer per week	Circa 30 minuten
4	Regelmatige training	2 tot 3 keer per week	Circa 45 minuten
5			45 minuten tot 1 uur
6			1 tot 3 uur
7		3 tot 5 keer per week	3 tot 7 uur
8	Dagelijkse training	Bijna dagelijks	7 tot 11 uur
9		Dagelijks	11 tot 15 uur
10			Meer dan 15 uur

De tabel met activiteitsklassen wordt geleverd door Firstbeat Technologies Ltd., waarvan delen zijn gebaseerd op Jackson et al. "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Specificaties

Specificaties van de Forerunner	
Afmetingen (B × H × D):	4,5 × 6,9 × 1,4 cm (1,8 × 2,7 × 0,6 inch)
Gewicht	52 g (1,8 oz.)
Scherm (diameter)	25,1 mm (1 inch) met witte LED-achtergrondverlichting
Waterbestendig	IPX7
Gegevensopslag	Circa 5 MB (circa 180 uur hardloopgeschiedenis bij normaal gebruik)
Computerinterface	USB
Batterijtype	200 mAh oplaadbare, lithium-ion, knoopcelbatterij
Batterijlevensduur	Zie pagina 13 .
Bedrijfstemperatuur	Van -20°C tot 60°C (van -4°F tot 140°F)

Specificaties van de Forerunner	
Temperatuur bij opladen	Van 5°C tot 40°C (van 41°F tot 104°F)
Radiofrequentie/-protocol	2,4 GHz ANT+™-protocol voor draadloze communicatie
Compatibele accessoires	De draadloze ANT+-technologie op deze Forerunner werkt alleen met een hartslagmeter en niet met andere accessoires.
GPS-ontvanger	Bijzonder gevoelige, geïntegreerde GPS-ontvanger

Specificaties van de hartslagmeter	
Afmetingen: B × H × D:	34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 inch)
Gewicht	44 g (1,6 oz.)
Waterbestendig	10 meter (32,9 ft.)
Zendbereik	Ongeveer 3 meter (9,8 ft.)

Specificaties van de hartslagmeter	
Batterij	Vervangbare CR2032, 3 V. Perchloraten; voorzichtigheid is geboden. Zie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Batterijlevensduur	Ongeveer 3 jaar (1 uur per dag)
Bedrijfstemperatuur	Van -10°C tot 50°C (van 14°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

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 3 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 van inactiviteit wordt u gevraagd of u de Forerunner wilt laten overschakelen op de spaarstand. De Forerunner geeft daarna wel de datum en tijd weer, maar maakt geen verbinding met uw hartslagmeter en de GPS is niet in gebruik. Druk op **page** als u de spaarstand weer wilt verlaten.

Problemen oplossen

De Forerunner opnieuw instellen

Als het scherm en de knoppen van de Forerunner niet meer reageren, kunt u het toestel opnieuw instellen.

1. Houd **light** ingedrukt tot het scherm wordt uitgeschakeld.
2. Houd **light** ingedrukt tot het scherm wordt ingeschakeld.



OPMERKING: uw gegevens en instellingen worden niet gewist.

De hartslagmeter koppelen

Als er op uw Forerunner geen hartslaggegevens worden weergegeven, dient u de hartslagmeter mogelijk te koppelen met de Forerunner.

- Zorg dat de Forerunner zich tijdens het koppelen binnen drie meter van de hartslagmeter bevindt.

Zorg ervoor dat u minstens tien meter bij andere ANT-sensors vandaan bent tijdens het koppelen.

- Als  is uitgeschakeld, houd dan menu ingedrukt en selecteer **Accessoires > HS-monitor > Aan**.
- Als  op de timerpagina knippert, druk dan op **page** om de hartslagpagina weer te geven.

De Forerunner zoekt gedurende 30 seconden naar uw hartslagsignaal.

- Als het probleem blijft bestaan, vervang dan de batterij van de hartslagmeter.

De batterij van de hartslagmeter vervangen

De hartslagmeter bevat een door de gebruiker vervangbare CR2032-batterij.

OPMERKING: neem contact op met uw gemeente voor informatie over het wegwerpen van batterijen.

1. Zoek de ronde batterijdeksel aan de achterkant van de hartslagmeter.



2. Draai de deksel met een muntje tegen de richting van de klok in, zodat de pijl op het deksel naar **OPEN** wijst.
3. Verwijder de deksel en de batterij.
4. Wacht 30 seconden.
5. Plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.

OPMERKING: zorg ervoor dat u de afdichting op de deksel niet beschadigt of verliest.

6. Draai de deksel met een muntje tegen de richting van de klok in, zodat de pijl op de deksel naar **CLOSE** wijst.

De software bijwerken

1. Selecteer een optie:
 - Gebruik WebUpdater. Ga naar www.garmin.com/products/webupdater.
 - Gebruik Garmin Connect. Ga naar <http://connect.garmin.com>.
2. Volg de instructies op het scherm.

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.

Contact opnemen met Garmin Product Support

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

- Ga in de VS naar www.garmin.com/support of neem contact op met Garmin USA op telefoonnummer (913) 397-8200 of (800) 800-1020.
- Neem in het VK telefonisch contact op met Garmin (Europe) Ltd. via 0808 2380000.
- Ga in Europa naar www.garmin.com/support en klik op **Contact Support** voor informatie over landspecifieke ondersteuning, of neem contact op met Garmin (Europe) Ltd. op telefoonnummer +44 (0) 870.8501241.

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.

**GARMIN**®



Maart 2010

Onderdeelnummer 190-01154-35 Rev. A

Gedrukt in Taiwan