

FORERUNNER[®] 405

GPS-SPORTHORLOGE MET DRAADLOZE SYNCHRONISATIE



© 2008 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
VS
Tel.: (913) 397.8200 of
(800) 800.1020
Fax: +1.913.397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9RB, VK
Tel.: +44 (0) 870.8501241 (buiten het
Verenigd Koninkrijk) of 0808.2380000
(binnen het Verenigd Koninkrijk)
Fax: +44 (0) 870.850.1251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, 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, overgebracht, 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 een enkele kopie van deze handleiding of van elke revisie van deze handleiding voor het bekijken en afdrukken van een enkele kopie van deze handleiding of van elke revisie van deze handleiding, mits deze elektronische of afgedrukte kopie van deze handleiding de volledige tekst van deze copyrightbepaling bevat en gesteld dat onrechtmatige commerciële verspreiding van deze handleiding of van elke revisie 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. Bezoek 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®, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® en Virtual Partner® zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+Sport™, GSC™ 10 en USB ANT Stick™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

Inleiding

Hartelijk dank voor uw aanschaf van het Garmin® Forerunner® 405-sporthorloge met GPS.

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.

Productregistratie

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

Neem in de VS contact op met Garmin Product Support op telefoonnummer (913) 397.8200 of (800) 800.1020, maandag t/m vrijdag, 8.00-17.00 uur Central Time; of ga naar www.garmin.com/support.

Neem in Europa contact op met Garmin (Europe) Ltd. op telefoonnummer +44 (0)870.850.1241 (buiten het VK) of 0808.238.0000 (alleen VK).

Gratis Garmin-software

Ga naar www.garmin.com/forerunner405 voor meer informatie over de op het web gebaseerde Garmin Connect™-software of de Garmin Training Center®-computersoftware. Met deze software kunt u uw workoutgegevens opslaan en analyseren.

Inhoudsopgave

Inleiding	i
Productregistratie	i
Contact opnemen met Garmin.....	i
Gratis Garmin-software	i
De Forerunner onderhouden	iv
Aan de slag	1
Stap 1: de aanraakring gebruiken.....	1
Drukgebieden en knoppen van de ring.....	2
Tips voor de ring.....	3
De ring vergrendelen.....	3
Spaarstand	3
Stap 2: de batterij opladen ...	4
Stap 3: uw Forerunner configureren	5
Stap 4: satellietsignalen ontvangen.....	5

Stap 5: de hartslagmeter (optioneel) koppelen.....	6
Stap 6: op pad!	8
Stap 7: gratis software downloaden	8
Stap 8: uw computer aan de Forerunner koppelen	8
Stap 9: gegevens overbrengen naar uw computer.....	9

Modus Tijd/datum..... 10

Modus Training..... 11

De pagina Training	11
Auto Pause®	11
Auto Lap®	12
Auto Scroll	12
Sportmodus	13
Eenheden van snelheid	13
Virtual Partner®	13
Workouts	14
Koersen	18

Modus GPS	20	Appendix	37
Informatie over GPS	21	De Forerunner resetten	37
Geschiedenis	22	Gebruikersgegevens wissen	37
De geschiedenis		De software van de Forerunner bijwerken	37
verwijderen	22	Batterijgegevens.....	38
Activiteiten weergeven	23	Specificaties	38
Totalen weergeven.....	23	Softwarelicen- tieovereenkomst	40
Doelstellingen weergeven	23	Conformiteits-verklaring	41
Instellingen.....	24	Problemen oplossen.....	42
Gegevensvelden	24	Hartslagzonetabel	43
Gebruikersprofiel	27	Index	44
Alarmen	27		
Tijd.....	27		
Systeem	28		
ANT+Sport.....	29		
Accessoires gebruiken	31		
Accessoires koppelen	31		
Hartslagmeter.....	32		
Trainingsassistent.....	35		
GSC 10.....	36		

De Forerunner onderhouden

Reinig de Forerunner en de hartslagmeter met een doek die is bevochtigd met een oplossing van water en een zacht schoonmaakmiddel. Veeg het apparaat vervolgens droog. Vermijd chemische schoonmaakmiddelen en oplosmiddelen die de kunststofonderdelen kunnen beschadigen.

Bewaar de Forerunner niet op een plaats waar deze langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld (bijvoorbeeld in de kofferbak van een auto) omdat deze hierdoor permanent kan worden beschadigd.

Gebruikersgegevens, zoals de geschiedenis, blijven voor onbepaalde tijd in het apparaatgeheugen opgeslagen zonder dat u een externe voedingsbron nodig hebt. Maak een reservekopie van belangrijke gebruikersgegevens door deze naar Garmin Connect of Garmin Training Center over te brengen. Zie [pagina 9](#).

Waterbestendigheid

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.



WAARSCHUWING: gebruik de Forerunner niet tijdens het zwemmen. Als u het horloge tijdens het zwemmen draagt of gedurende geruime tijd aan water blootstelt, kan er kortsluiting optreden, waardoor u in zeldzame gevallen een lichte huidverbranding of irritatie van de huid rondom het horloge kunt oplopen.

Aan de slag

WAARSCHUWING: dit product bevat een lithium-ionbatterij die niet kan worden vervangen. Raadpleeg de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor belangrijke veiligheidsinformatie over de batterij.

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.

Stap 1: de aanraakring gebruiken

De zilveren ring rond het horloge heeft meerdere functies.

Drukken: druk kortstondig met een vinger op de ring om een item te selecteren, een menuoptie in of uit te schakelen of een andere pagina weer te geven.

Ingedrukt houden: houd een van de vier labels op de ring ingedrukt om een andere modus te activeren.

Indrukken met twee vingers: druk met twee vingers op de ring om de schermverlichting in te schakelen.

Drukken en slepen (schuiven): draai de ring rond om door de menuopties te bladeren of om waarden te verhogen of te verlagen.



Drukgebieden en knoppen van de ring



1 time/date: houd dit ingedrukt om de modus Tijd/datum te activeren.

2 GPS: houd dit ingedrukt om de modus GPS te activeren.

3 menu: houd dit ingedrukt om de menupagina te openen.

4 training: houd dit ingedrukt om de modus Training te activeren.

5 start/stop/enter:

- Indrukken om de timer te starten of te stoppen in de modus Training.
- Indrukken om een selectie te maken.
- Indrukken om de spaarstand uit te schakelen.

6 lap/reset/quit:

- Indrukken om een nieuwe ronde te beginnen in de modus Training.
- Ingedrukt houden om de timer opnieuw in te stellen in de modus Training.
- Indrukken om een menu of pagina af te sluiten.
- Indrukken om de spaarstand uit te schakelen.

Tips voor de ring

- Druk stevig op de ring.
- Druk aan de buitenzijde op de ring (bij de tekst), en niet aan de binnenzijde bij het horlogeglas.
- Selecteer één item per keer met de ring.
- Houd uw vinger niet op de ring als u deze gebruikt.
- Draag geen dikke handschoenen tijdens het gebruik van de ring.
- Als de ring nat is, droogt u de ring af voordat u deze gebruikt.

De ring vergrendelen

Druk tegelijkertijd op **enter** en **quit** om te voorkomen dat de ring reageert als deze per ongeluk wordt ingedrukt. Als u de ring wilt ontgrendelen, drukt u opnieuw tegelijkertijd op **enter** en **quit**.

Spaarstand

Na een periode zonder activiteit wordt de spaarstand van de Forerunner geactiveerd. De Forerunner is niet actief als de timer niet loopt, u niet naar een bestemming navigeert en de navigatiepagina niet is geopend en als u niet op de knopjes of op de ring hebt gedrukt.



In de spaarstand wordt de tijd weergegeven, kunt u de schermverlichting inschakelen en de ANT+Sport™-computerverbinding gebruiken. Als u de spaarstand wilt uitschakelen, drukt u op **enter** of **quit**.

Stap 2: de batterij opladen

De Forerunner wordt uitgeschakeld geleverd om de batterij te sparen. Laad de Forerunner gedurende minimaal 3 uur op voordat u deze gaat gebruiken. Hoe lang de batterij meegaat als deze volledig is opgeladen, is afhankelijk van het gebruik. Zie [pagina 38](#) voor meer informatie over batterijen.



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



TIP: de Forerunner kan niet worden opgeladen als de temperatuur lager dan 0 °C of hoger dan 50 °C is.

1. Sluit de USB-connector van de laadclipkabel aan op de AC-adapter.
2. Steek de AC-adapter in een stopcontact.
3. Breng de contactpunten van de laadclip op één lijn met de contactpunten aan de achterkant van de Forerunner.



4. Bevestig de laadclip stevig op de Forerunner.



Stap 3: uw Forerunner configureren

De eerste keer dat u de Forerunner gebruikt, volgt u de aanwijzingen op het scherm om met de ring te leren werken en de Forerunner te configureren.

Als u een ANT+Sport™-hartslagmeter gebruikt, kiest u **Ja** tijdens de configuratie om de verbinding tussen de hartslagmeter en de Forerunner tot stand te brengen. Zie stap 3 voor meer informatie.

Stap 4: satelliet signalen ontvangen

Voordat u de tijd kunt instellen en de Forerunner kunt gaan gebruiken, dient u GPS-satelliet signalen te ontvangen. Het kan enkele minuten duren voordat u signalen ontvangt.



OPMERKING: ga naar [pagina 20](#) als u de GPS-ontvanger wilt uitschakelen om de Forerunner binnenshuis te gebruiken.




OPMERKING: in de spaarstand kunt u geen satelliet signalen ontvangen. Als u de spaarstand wilt uitschakelen, drukt u op **enter** of **quit**.

1. Ga naar buiten naar een open gebied. U krijgt de beste ontvangst wanneer de antenne van de Forerunner naar de lucht is gericht.



2. Houd **training** ingedrukt om de modus Training te activeren.
3. Blijf stilstaan totdat de pagina voor het zoeken van de satellieten niet meer wordt weergegeven.

Als u satellietsignalen ontvangt, wordt het pictogram  (GPS) weergegeven op de pagina's van de modus Training.

Stap 5: de hartslagmeter (optioneel) koppelen

Als u de hartslagmeter de eerste keer aan de Forerunner koppelt, dient u 10 meter afstand van andere hartslagmeters te houden.

De hartslagmeter is stand-by en klaar om gegevens te verzenden. Zorg ervoor dat de hartslagmeter rechtstreeks in contact is met uw huid vlak onder uw borstkas. Het apparaat moet strak genoeg zitten om niet te verschuiven tijdens het hardlopen.

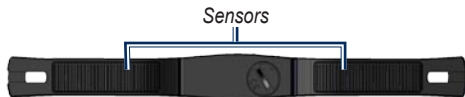
1. Steek een van de schuifjes op de band door de sleuf in de hartslagmeter. Druk het schuifje vast.
2. Bevochtig beide sensors aan de achterzijde van de hartslagmeter om een sterke verbinding tussen uw borst en de zender tot stand te brengen.



Hartslagmeterband



Hartslagmeter (vooraanzicht)



Hartslagmeter (achteraanzicht)

3. Bind de band om uw borst en sluit deze aan op de andere zijde van de hartslagmeter.
6. Als de hartslaggegevens niet worden weergegeven of onregelmatig zijn, leest u de tips op [pagina 32](#). Als het probleem dan nog niet is opgelost, dient u de sensors wellicht opnieuw te koppelen. Zie [pagina 31](#).



OPMERKING: het Garmin-logo dient niet op de kop te worden weergegeven.

4. Druk op **quit** of **enter** om de spaarstand uit te schakelen.
5. Zorg dat de Forerunner zich binnen drie meter van de hartslagmeter bevindt. Het hartslagpictogram  wordt op de pagina's van de modus Training weergegeven.



TIP: stel uw maximale hartslag in via **Instellingen > Gebr.profiel**. Met Garmin Connect kunt u uw hartslagzones aanpassen.

Aan de slag

Zie [pagina 31–36](#) voor aanwijzingen over het gebruik van accessoires.

Stap 6: op pad!



TIP: stel uw gebruikersprofiel in, zodat de Forerunner de calorieën juist kan berekenen. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Gebr.profiel**.

1. Houd **training** ingedrukt.
2. Druk op **start** om de timer te starten.
3. Druk na afloop van het hardlopen op **stop**.
4. Houd **reset** ingedrukt om uw gegevens op te slaan en de timer opnieuw in te stellen.

Stap 7: gratis software downloaden

Met behulp van ANT Agent™ kunt u de Forerunner samen gebruiken met Garmin Connect, een op het web gebaseerd trainingsprogramma, en Garmin Training Center, een trainingsprogramma op de computer.

1. Ga naar www.garmin.com/forerunner405.
2. Volg de aanwijzingen op het scherm om ANT Agent te downloaden en te installeren.

Stap 8: uw computer aan de Forerunner koppelen



OPMERKING: voordat u de USB ANT Stick™ op uw computer aansluit, moet u de software downloaden zoals uitgelegd in stap 7, zodat de benodigde USB- stuurprogramma's worden geïnstalleerd.

1. Sluit de USB ANT Stick aan op een beschikbare USB-poort op de computer.



2. Zorg dat de Forerunner zich binnen 3 meter van uw computer bevindt.
3. Als ANT Agent de Forerunner heeft gevonden, wordt een uniek nummer weergegeven en wordt gevraagd of u de apparaten wilt koppelen. Selecteer **ja**.
4. Op de Forerunner moet hetzelfde nummer worden weergegeven als in ANT Agent. Als dit het geval is, kiest u **ja** op de Forerunner om het koppelingsproces te voltooien.

Stap 9: gegevens overbrengen naar uw computer

Zorg dat de Forerunner zich binnen 3 meter van uw computer bevindt. ANT Agent brengt automatisch gegevens over tussen de Forerunner en Garmin Connect. Dit kan enkele minuten duren.



OPMERKING: Als u veel gegevens hebt, kan dit enkele minuten duren. Tijdens de gegevensoverdracht zijn de functies van de Forerunner niet beschikbaar.

Met Garmin Connect kunt u uw gegevens weergeven en analyseren.

Modus Tijd/datum

Houd **time/date** ingedrukt om de modus Tijd/datum te activeren.



Blader door de pagina's met de ring:

- Tijd
- Tijd 2. Tijd van de tweede tijdzone, als deze is ingeschakeld.
- Batterijmeter
- Alarmtijd (indien ingesteld)
- Doelstelling/voortgangsindicator (indien van toepassing)

- Voor die dag geplande workouts van Garmin Connect of Garmin Training Center (indien van toepassing)



TIP: als u op de pagina van de tweede tijdzone, de alarmtijd of de workouts op **enter** drukt, kunt u respectievelijk Tijd 2 of het alarm instellen, of de workout uitvoeren.

Modus Training

De Forerunner beschikt over verschillende trainingsfuncties en optionele instellingen.

De pagina Training

Houd **training** ingedrukt om de modus Training te activeren. Blader door de pagina's met behulp van de ring.



Zie [pagina 24](#) als u de gegevensvelden van de trainingspagina's wilt aanpassen.

Auto Pause®

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Autom. pauze**.
2. Selecteer één van de volgende opties:
 - **Uit**
 - **Aangep. tempo**: de timer wordt automatisch onderbroken als uw tempo onder een opgegeven waarde komt te liggen.
 - **Zodra gestopt**: de timer wordt automatisch onderbroken als u niet meer beweegt.
3. Druk op **quit** om af te sluiten.

Auto Pause is handig als er verkeerslichten of andere plaatsen voorkomen in uw route waar u moet afremmen of stoppen.

Auto Lap®

U kunt met Auto Lap automatisch ronden laten markeren op een specifiek punt of als u een specifieke afstand hebt afgelegd. Dit is handig als u uw prestaties voor verschillende gedeelten van een parcours wilt vergelijken, bijvoorbeeld iedere 3 kilometer of een steile heuvel.

Auto Lap instellen:

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Autom. ronde**.
2. Selecteer **Op afstand** en geef een waarde op of selecteer **Op positie** en kies een optie:
 - **Alleen rnd.druk**: de ronde wordt gemarkeerd als u op **lap** drukt en iedere keer als u een van deze locaties weer passeert.

- **Start & ronde**: de ronde wordt gemarkeerd op de GPS-locatie waar u op **start** drukt en op alle locaties tijdens het parcours waar u op **lap** drukt.
- **Mark. & ronde**: de ronde wordt gemarkeerd op de specifieke GPS-locatie waar u deze optie selecteert en op alle locaties tijdens het parcours waar u op **lap** drukt.

3. Druk op **quit** om af te sluiten.



OPMERKING: tijdens een koers (pagina 18) gebruikt u de optie **Op positie** om ronden te markeren bij alle rondepunten die in de koers zijn gemarkeerd.

Auto Scroll

Met de functie voor automatisch bladeren kunt u automatisch alle trainingsgegevenspagina's doorlopen terwijl de timer loopt.

Auto Scroll gebruiken:

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Auto Scroll**.
2. Selecteer een snelheid: **Langzaam**, **Middelmatig** of **Snel**.
3. Druk op **quit** om af te sluiten.

Sportmodus

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Sportmodus** om een sportmodus te selecteren.

De standaard sportmodus is **Rennend**. Selecteer **Fietsend** om hartslagzones te gebruiken, het calorieverbruik te berekenen en snelheidszones te gebruiken, die specifiek van toepassing zijn op fietsen. Als uw geschiedenis naar uw computer wordt geüpload, wordt de activiteit als fietsactiviteit gemarkeerd.

Eenheden van snelheid

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Snelheid eenheden**. Selecteer **Tempo** of **Snelheid** voor de eenheden van snelheid.



OPMERKING: de aangepaste gegevensvelden worden niet gewijzigd als u de eenheden van snelheid wijzigt ([pagina 24](#)).

Virtual Partner®

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Opties > Virtual Partner > Aan**.

Virtual Partner is een unieke functie die is ontworpen om u te helpen uw trainingsdoeleinden te bereiken. De Virtual Partner gaat de strijd met u aan wanneer u aan het rennen bent en de timer is gestart.

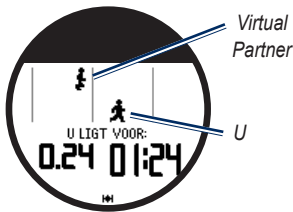
Als u het tempo/de snelheid van de Virtual Partner wijzigt voordat u de timer

Modus Training

start, worden de wijzigingen opgeslagen. Als u de Virtual Partner tijdens het rennen aanpast, als de timer al is gestart, blijven de wijzigingen niet behouden wanneer de timer opnieuw wordt ingesteld. Als u de Virtual Partner tijdens het rennen aanpast, gebruikt deze het nieuwe tempo vanaf uw locatie.

Het tempo van de Virtual Partner (VP) wijzigen:

1. Houd **training** ingedrukt om de modus Training te activeren.
2. Druk op de ring om de pagina Virtual Partner te bekijken.



3. Draai de ring met de klok mee om het tempo van de VP te verhogen. Draai de ring tegen de klok in om het tempo van de VP te verlagen.



4. Als u de wijzigingen wilt opslaan, drukt u op de ring of wacht u op de time-out van de pagina.

Workouts

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts** om het geschikte type workout te kiezen.

Simpele workouts, intervalworkouts en hartslagworkouts worden altijd vervangen als u een workout van

hetzelfde type maakt. In Garmin Connect of Garmin Training Center kunt u geavanceerde workouts maken.



OPMERKING: druk tijdens een workout op de ring om meer gegevenspagina's te bekijken.

Het bericht Workout gereed! wordt weergegeven wanneer u alle stappen van de workout hebt voltooid.

Een workout vroegtijdig beëindigen:

1. Druk op **stop**.
2. Houd **reset** ingedrukt.

Simpele workouts

Simpele workouts kunnen op de volgende aangepaste doelstellingen zijn gebaseerd:

- Tijd
- Afstand
- Calorieën

Een simpele workout instellen:

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts > Simpel**.
2. Selecteer een simpele workout bij **Type**.
3. Voer een waarde in bij **Duur**.
4. Selecteer **Begin Workout**.
5. Druk op **start**.

Hartslagworkouts



OPMERKING: u dient over een hartslagmeter te beschikken om hartslagworkouts te kunnen doen.

Met behulp van de Forerunner kunt u met een specifieke hartslagzone of een aangepast aantal hartslagen per minuut trainen. De waarden bij Type en Duur werken op dezelfde manier als bij een simpele workout.

Een hartslagworkout maken:

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts > Hartslag**.
2. Selecteer een waarde bij **Zone**. Het minimum- en het maximaantal hartslagen wordt automatisch ingesteld op basis van uw hartslagzones. Zie [pagina 33](#) en [pagina 43](#) voor meer informatie over hartslagzones.

OF

Selecteer **Aangepast** om zelf een minimum- en een maximaantal hartslagen in te stellen.



OPMERKING: de minimale waarde is 35 slagen per minuut. De maximale waarde is 250 slagen per minuut. Wanneer u aangepaste waarden voor de hartslag instelt, dienen de minimale en de maximale waarden minstens vijf slagen per minuut te verschillen.

3. Selecteer een hartslagworkout bij **Type**.
4. Voer een waarde in bij **Duur**.
5. Selecteer **Begin Workout**.
6. Druk op **start**.

Intervalworkouts

U kunt intervalworkouts maken met de Forerunner. De intervals kunnen op duur of afstand voor het rennen worden gebaseerd en op rustpauzes tijdens de workout.

Een intervalworkout maken:

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts > Interval**.
2. Selecteer een intervalworkout bij **Type**.
3. Voer een waarde in bij **Duur**.
4. Selecteer een waarde bij **Type pauze**.
5. Voer een waarde in bij **Duur**.
6. Voer een waarde in bij **Herh**.

7. Selecteer **Warming-up Ja** en **Cooling-down Ja** (optioneel).
8. Selecteer **Begin Workout**.
9. Druk op **start**.

Tijdens een warming-up of een cooling-down drukt u aan het einde van de opwarmronde op **lap** om het eerste interval te starten. Na het laatste interval begint de Forerunner automatisch een cooling-downronde. Na afloop van de cooling-downronde drukt u op **lap** om uw workout te beëindigen.

Tegen het einde van elk interval wordt in een waarschuwing het aantal resterende seconden tot het volgende interval weergegeven. Als u een interval voortijdig wilt beëindigen, drukt u op de knop **lap/reset**.

Geavanceerde workouts

Geavanceerde workouts kunnen doelstellingen voor elke stap van de workout en verschillende afstanden,

tijden en calorieën bevatten. Met Garmin Connect of Garmin Training Center kunt u workouts maken en bewerken en naar de Forerunner overbrengen. U kunt met Garmin Connect of Garmin Training Center ook workouts plannen. U kunt workouts van tevoren plannen en ze opslaan in de Forerunner.



OPMERKING: zie [pagina 9](#) voor meer informatie over het overbrengen van gegevens naar de Forerunner.



TIP: als u in de modus Tijd/datum op de ring drukt, wordt de workout weergegeven die op die dag is gepland. Druk op **enter** om met de workout te beginnen.

Een geavanceerde workout starten:

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts > Geavanceerd**.
2. Selecteer de workout.

Modus Training

3. Selecteer **Begin Workout**.
4. Druk op **start**.

Nadat u een geavanceerde workout bent begonnen, geeft de Forerunner iedere stap van de workout weer, inclusief de naam van de stap, de doelstelling (indien aanwezig) en de huidige workoutgegevens.

Tegen het einde van elke stap wordt in een waarschuwing de resterende tijd tot de volgende stap weergegeven.

Een stap van een geavanceerde workoutstap voortijdig beëindigen:
Druk op de knop **lap/reset**.

Een geavanceerde workout verwijderen:

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Workouts > Geavanceerd**.
2. Selecteer de workout.
3. Selecteer **Wis workout > Ja**.
4. Druk op **quit** om af te sluiten.

Koersen

U kunt de Forerunner ook gebruiken voor aangepaste trainingen door koersen te volgen op basis van eerder opgenomen activiteiten. U kunt de koers opnieuw afleggen en proberen eerder behaalde doelstellingen te evenaren of te overtreffen. U kunt de koersen ook afleggen door het op te nemen tegen uw Virtual Partner.

Koersen maken

Met Garmin Connect of Garmin Training Center kunt u koersen en koerspunten maken en naar de Forerunner overbrengen.



OPMERKING: zie [pagina 9](#) voor meer informatie over het overbrengen van gegevens naar de Forerunner.

Een koers starten:

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Ritten**.

2. Selecteer een koers in de lijst.
3. Selecteer **Doe rit**.
4. Druk op **start**. De geschiedenis wordt opgenomen, ook als u zich niet op de koers bevindt.

Als u in de modus Training een koers volgt, kunt u op de ring drukken om de navigatiepagina te bekijken.

Als u een koers handmatig wilt beëindigen, drukt u op **stop** en houdt u **reset** ingedrukt.

Een koers volgen

U kunt een warming-up uitvoeren voordat u met uw koers begint. Druk op **start** om de koers te beginnen en voer dan de warming-up uit. Zorg ervoor dat u tijdens de warming-up niet op het pad van de koers komt. Als u klaar bent om te beginnen, gaat u naar de koers. Als u op het pad van de koers komt, geeft de Forerunner een bericht met de mededeling dat u zich op de koers bevindt.

Uw virtuele partner start tegelijkertijd met u de koers. Als u een warming-up doet en niet op de koers bent, start uw virtuele partner de koers opnieuw vanaf de huidige locatie wanneer u zich op de koers bevindt.

Als u van de koers afdwaalt, wordt het bericht “Van koers” weergegeven op de Forerunner. Via de navigatiepagina kunt u de weg naar de koers terugvinden.

Een koers wissen:

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Training > Ritten**.
2. Selecteer een koers in de lijst.
3. Selecteer **Wis rit**.
4. Selecteer **Ja** om de koers te wissen.
5. Druk op **quit** om af te sluiten.

Modus GPS

Houd **GPS** ingedrukt om het GPS-menu te openen.

Satellieten: informatie weergeven over de GPS-signalen die door de Forerunner worden ontvangen. De zwarte staafjes geven de sterkte van elk satelliet signaal aan. Onder elk staafje wordt het aantal satellieten weergegeven. De GPS-nauwkeurigheid wordt onder aan de pagina weergegeven.



GPS: GPS in- of uitschakelen (voor gebruik binnenshuis).



OPMERKING: wanneer GPS is uitgeschakeld, zijn snelheids- en afstandsgegevens niet beschikbaar (tenzij u de trainingsassistent gebruikt).

Sla locatie op: uw huidige locatie opslaan. Druk op **enter** om de locatie te bewerken. Druk op **quit** om af te sluiten.

Een bekende locatie markeren met gebruik van coördinaten:

1. Houd **GPS** ingedrukt en selecteer **Sla locatie op**.
2. Druk op **enter** en selecteer **Positie**.
3. Voer de coördinaten in.
4. Wijzig eventueel de naam van de locatie en de hoogte.

Ga naar locatie: kies een locatie in de lijst en selecteer vervolgens **Ga**. De Forerunner navigeert via de navigatiepagina naar de opgeslagen locatie.



Als u het navigeren naar de locatie wilt stoppen, drukt u op **quit** en selecteert u **Stop To Go**.

Een locatie bewerken:

1. Houd **GPS** ingedrukt en selecteer **Ga naar locatie**.
2. Selecteer de locatie die u wilt bewerken.
3. Selecteer **Wijzig**.
4. Selecteer een optie die u wilt bewerken.

Als u een locatie wilt verwijderen, houdt u **GPS** ingedrukt en selecteert u **Ga naar locatie**. Selecteer de locatie die u wilt verwijderen. Selecteer **Wis** > **Ja**.

Terug nr start: terugkeren naar het beginpunt.



OPMERKING: als u Terug nr start wilt gebruiken, moet de timer zijn gestart.

Informatie over GPS

GPS (Global Positioning System) is een op satellieten gebaseerd navigatiesysteem dat bestaat uit een netwerk van 24 satellieten. GPS werkt onder alle weersomstandigheden, overal ter wereld en 24 uur per dag. Er zijn geen abonnements- of instellingskosten verbonden aan het gebruik van GPS.

Meer informatie vindt u op www.garmin.com/aboutGPS.

Geschiedenis

Als u de timer start, slaat de Forerunner automatisch de geschiedenis op. De Forerunner kan maximaal 1000 ronden en ongeveer 20 uur gedetailleerde trajectlogboekgegevens vastleggen (als er ongeveer elke 4 seconden 1 trajectpunt wordt vastgelegd). In het trajectlogboek worden uw GPS-positie (indien beschikbaar) en extra gegevens, zoals uw hartslag, opgenomen.

Als het geheugen van de Forerunner vol is, worden de oudste trajectlogboekgegevens overschreven. Upload uw geschiedenis regelmatig naar Garmin Connect of Garmin Training Center om al uw gegevens bij te houden (zie [pagina 9](#)).



OPMERKING: de overzichtsgegevens van uw ronden worden niet automatisch door de Forerunner overschreven of gewist. Zie de volgende pagina voor meer informatie over het wissen van rondegegevens.

De geschiedenis verwijderen

Nadat u uw geschiedenis naar Garmin Connect of Garmin Training Center hebt overgebracht, kunt u de geschiedenis uit de Forerunner verwijderen.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Geschiedenis > Wis**.
2. Selecteer een optie:
 - **Alle activiteiten:** alle activiteiten worden uit de geschiedenis verwijderd.
 - **Oude activiteiten:** activiteiten die meer dan één maand geleden zijn vastgelegd, worden verwijderd.

- **Totalen:** alle totalen worden opnieuw ingesteld.

Activiteiten weergeven

U kunt de volgende gegevens weergeven op de Forerunner: tijd, afstand, gemiddeld(e) tempo/snelheid, calorieën, gemiddelde hartslag (indien van toepassing) en gemiddelde cadans (indien van toepassing).

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Geschiedenis > Activiteiten**.
2. Blader door de activiteiten met de ring. Druk op de ring om rondegegevens te bekijken.
3. Druk op **quit** om af te sluiten.

Afzonderlijke koersen en ronden verwijderen

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Geschiedenis > Activiteiten**.
2. Blader door de activiteiten met de ring. Druk op de ring om rondegegevens te bekijken.

3. Houd **reset** ingedrukt tijdens het bekijken van de koers of de ronde.
4. Selecteer **Ja**.

Totalen weergeven

De Forerunner legt de totale afgelegde afstand vast, samen met de tijd die u met gebruik van de Forerunner aan workouts hebt besteed.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Geschiedenis > Totalen**.
2. Druk op **quit** om af te sluiten.

Doelstellingen weergeven

Met Garmin Connect kunt u verschillende soorten doelstellingen opgeven en naar de Forerunner verzenden. De Forerunner houdt uw vooruitgang bij.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Geschiedenis > Doelstellingen**.
2. Druk op **quit** om af te sluiten.

Instellingen

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen**.



TIP: wanneer u alle opties hebt geselecteerd of alle waarden hebt opgegeven voor uw Forerunner, drukt u op **enter** om de instellingen op te slaan.

Gegevensvelden

U kunt de volgende pagina's weergeven/verbergen en maximaal drie gegevensvelden aanpassen op elke pagina:

- Training 1 (altijd weergegeven)
- Training 2
- Training 3
- Hartslag (alleen weergegeven als de Forerunner uw hartslag ontvangt)

Gegevensvelden instellen:

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Datavelden**.
2. Selecteer een van de trainingspagina's.
3. Selecteer het aantal gegevensvelden.
4. Selecteer en wijzig de gegevensvelden met de ring.

Opties voor gegevensvelden

* Velden met wettelijke of metrische eenheden.

** Hiervoor is een optioneel accessoire vereist.

Gegevensveld	Omschrijving
Cadans**	Het aantal stappen per minuut of het aantal omwentelingen van de krukas per minuut.
Cadans - Gem.**	Gemiddelde cadans voor de duur van de huidige rit.

Gegevensveld	Omschrijving
Cadans - Ronde**	Gemiddelde cadans voor de huidige ronde.
Calorieën	De hoeveelheid calorieën die u hebt verbrand.
Afstand*	De afstand die u tijdens de huidige koers hebt afgelegd.
Afst - Ronde*	De afstand die u in de huidige ronde hebt afgelegd.
Afst - Ltste rnd*	De afstand die u in de laatst voltooide ronde hebt afgelegd.
Hoogte*	De afstand boven of onder zeeniveau.
Nauwkeur. GPS	De foutmarge van uw exacte locatie. De GPS-locatie is bijvoorbeeld nauwkeurig tot op +/- 6 meter.

Gegevensveld	Omschrijving
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 **	Het aantal hartslagen per minuut.
Hartslag-grafiek **	Lijndiagram dat uw huidige hartslagzone (1-5) weergeeft.
Hartslag - bereik **	Het huidige hartslagbereik (1-5). De standaardzones zijn gebaseerd op uw gebruikersprofiel, maximale hartslag en hartslag in rust.
Hartslag - % max. **	Percentage van maximale hartslag.
Hartslag - Gem. **	Uw gemiddelde hartslag tijdens de koers.

Instellingen

Gegevensveld	Omschrijving
Hartslag - Gem. % max. **	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de koers.
Hartslag - Rnd **	Uw gemiddelde hartslag tijdens de ronde.
Hartslag - Rnd % max. **	Het gemiddelde percentage van de maximale hartslag tijdens de ronde.
Koers	De richting waarin u momenteel gaat.
Rondes	Het aantal voltooide ronden.
Tempo*	Huidige tempo.
Tempo - Gem.*	Het gemiddelde tempo tijdens de koers.
Tempo - Ronde*	Het gemiddelde tempo tijdens de huidige ronde.

Gegevensveld	Omschrijving
Tempo - Ltst rnd*	Het gemiddelde tempo tijdens de laatste volledige ronde.
Snelheid*	De huidige snelheid.
Snelh. - Gemidd.*	De gemiddelde snelheid tijdens de koers.
Snelh. - Ronde*	De gemiddelde snelheid tijdens de huidige ronde.
Snelh - Ltste rnd*	De gemiddelde snelheid tijdens de laatste volledige ronde.
Zonsop-gang	Het tijdstip waarop de zon opkomt, gebaseerd op uw GPS-positie.
Zonsonder-gang	Het tijdstip waarop de zon ondergaat, gebaseerd op uw GPS-positie.
Tijd	Het tijdstip op de stopwatch.

Gegevensveld	Omschrijving
Tijd - Gem. rnd.	De gemiddelde tijd die u tot nu toe nodig hebt gehad om de ronden te voltooien.
Tijd - Ronde	De hoeveelheid tijd voor de huidige ronde.
Tijd - Ltste rnd.	De hoeveelheid tijd die nodig was om de laatste volledige ronde te voltooien.
Tijd	De huidige tijd van de dag, op basis van uw tijdstellingen (notatie, tijdzone en zomertijd).

Gebruikersprofiel

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Gebr.profiel**. De Forerunner gebruikt de informatie die u opgeeft over uzelf om uw calorieverbruik te berekenen. Stel uw gebruikersprofiel in voordat u begint, zodat de Forerunner nauwkeurige gegevens kan berekenen.

Gebruiksaanwijzing Forerunner 405

Alarmen

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Alarmen**.

Stel alarm in: alarm in- of uitschakelen. Als het alarm is ingeschakeld, kunt u in de modus Tijd/datum op de ring drukken om de alarmtijd weer te geven.

Stel tijd in: stel de alarmtijd in met behulp van de ring.



TIP: druk als het alarm afgaat op **enter** om het alarm na 9 minuten te herhalen of op **quit** om het alarm uit te schakelen.

Type: selecteer **Dagelijks** of **Eenmaal** voor de herhaling van het alarm.

Tijd

De Forerunner stelt de tijd automatisch in aan de hand van GPS-satellietsignalen. Als de batterij leeg raakt, moet u deze opladen en vervolgens satellietsignalen ontvangen om de tijd opnieuw in te stellen.

Instellingen

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **Tijd**.

Tijdweergave: selecteer **12 uur** of **24 uur**.

Tijdzone: selecteer uw tijdzone of een nabijgelegen plaats.

DST (zomertijd): selecteer **Ja**, **Nee** of **Auto**. Met de instelling Auto laat u de zomer- en wintertijd automatisch ingaan, gebaseerd op uw tijdzone.

Tijd 2: hiermee schakelt u Tijd 2 in of uit. Als Tijd 2 is ingeschakeld, kunt u **Weergave Tijd 2**, **Zone Tijd 2** en **DST Tijd 2** instellen. Druk in de modus Tijd/datum op de ring om Tijd 2 weer te geven.

Systeem

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen** > **Systeem**.

Taal: hiermee wijzigt u de taal van de tekst op het scherm. Als u de teksttaal wijzigt, blijft de taal van door de

gebruiker ingevoerde gegevens, zoals koersnamen, ongewijzigd.

Waarsch.tonen: berichttonen in- of uitschakelen.

Toetstonen: toets- en ringtonen in- of uitschakelen.

Gevoeligheid: de aanraakgevoeligheid van de ring selecteren. Selecteer **Hoog** om te zorgen dat de ring reageert bij een lichtere aanraking dan bij **Laag**.

Contrast: het schermcontrast selecteren.

Info: de softwareversie, GPS-versie en eenheid-id weergeven.

Eenheden: **Statuut** of **Metrich** selecteren voor de maateenheden.

Schermerverlichting

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > Systeem > Schermverl.**

Modus: hier kunt u aangeven hoe de schermverlichting wordt ingeschakeld. Als u **Handmatig** selecteert, kunt u met twee vingers op de ring drukken om de schermverlichting gedurende de opgegeven tijd in te schakelen. Als u **Toetsen en alarmeren** selecteert, kunt u de schermverlichting eenmalig inschakelen met twee vingers, en vervolgens steeds als u een knop indrukt of als er een waarschuwing wordt weergegeven. Als u **Uit** selecteert, wordt de schermverlichting nooit ingeschakeld.

Verlichtingstijdsduur: hier kunt u aangeven hoe lang de schermverlichting moet blijven branden. Gebruik een lage waarde om energie te besparen.

Helderheid: de helderheid aanpassen.

ANT+Sport

Accessoires

Zie [pagina 31-36](#) voor meer informatie over accessoires.

Computer

Blijf op 10 meter afstand van andere ANT+Sport-accessoires wanneer de Forerunner voor de eerste keer aan uw computer wordt gekoppeld.

1. Controleer of de computer is ingesteld voor het uploaden van gegevens en dat koppelen is ingeschakeld in ANT Agent. Zie [pagina 9](#).
2. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+Sport > Computer**.
3. Selecteer **Koppelen > Aan**.

Instellingen

4. Zorg dat de Forerunner zich binnen 3 meter van uw computer bevindt.
5. Als ANT Agent de Forerunner heeft gevonden, wordt een uniek nummer weergegeven en wordt gevraagd of u de apparaten wilt koppelen. Selecteer **ja**.
6. Op de Forerunner moet hetzelfde nummer worden weergegeven als in ANT Agent. Als dit het geval is, kiest u **ja** op de Forerunner om het koppelingsproces te voltooien.



OPMERKING: u kunt de uitwisseling van gegevens tussen de Forerunner en een computer blokkeren, zelfs voor een gekoppelde computer. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+Sport > Computer > Ingeschakeld > Nee**.

Alle gegevens verzenden

Standaard verzendt de Forerunner alleen nieuwe gegevens naar uw computer. U kunt ervoor zorgen dat de Forerunner

alle gegevens naar uw computer verzendt. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+Sport > Computer > Verzenden forceren > Ja**. Alle gegevens worden opnieuw verzonden.

Eenheid naar eenheid

U kunt geavanceerde workouts, koersen en locaties met een andere Forerunner 405 uitwisselen.

1. Houd op de verzendende Forerunner **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+Sport > Eenheid naar eenheid > Overdragen**. Selecteer de gegevens die u wilt verzenden.
2. Houd op de ontvangende Forerunner **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+Sport > Eenheid naar eenheid > Ontvangen**.

De verzendende Forerunner maakt een verbinding met de ontvangende Forerunner en verzendt de gegevens.

Accessoires gebruiken

De volgende ANT+Sport-accessoires zijn compatibel met de Forerunner 405:

- Hartslagmeter
- Trainingsassistent
- GSC™ 10-fietssensor voor snelheid en cadans
- USB ANT Stick (zie [pagina 9](#) en [pagina 29](#))

Als u een accessoire wilt aanschaffen, gaat u naar <http://buy.garmin.com> of neemt u contact op met uw Garmin-dealer.

Accessoires koppelen

Als u een accessoire met draadloze ANT+Sport-technologie hebt gekocht, dient u dit aan uw Forerunner te koppelen.

Koppelen is het verbinden van ANT+Sport-accessoires, zoals de hartslagmeter, met uw Forerunner.

Het koppelen duurt slechts enkele seconden en zorgt ervoor dat de accessoires zijn geactiveerd en juist functioneren. Na het koppelen ontvangt de Forerunner alleen gegevens van uw accessoire, zelfs als u zich in de buurt van andere accessoires bevindt.

Na de eerste keer koppelen zal uw Forerunner uw accessoire automatisch herkennen wanneer dit wordt geactiveerd.

Accessoires koppelen:

1. Blijf op een afstand van 10 meter van andere accessoires. Zorg dat het te koppelen accessoire zich binnen een bereik van 3 meter van de Forerunner bevindt.
2. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+Sport > Accessoires**.

Accessoires gebruiken




3. Selecteer uw accessoire.
4. Selecteer **Ingeschakeld** > **Ja**.
5. Blader naar **Status**. Als het accessoire niet aan de Forerunner kan worden gekoppeld, selecteert u **Scan opnieuw**.



TIP: het accessoire moet gegevens verzenden om het koppelingsproces te voltooien. U dient de hartslagmeter te dragen, een pas te zetten met de trainingsassistent of een fietsbeweging te maken met de GSC 10.

Statuspictogrammen

In de modus Training knippert het accessoirepictogram wanneer de Forerunner het nieuwe accessoire zoekt. Het pictogram knippert niet als het accessoire is gekoppeld.

	Hartslagmonitor ingeschakeld
	Snelheids- en cadanssensor ingeschakeld
	Trainingsassistent ingeschakeld

Hartslagmeter

Zie [pagina 5](#) voor meer informatie over het gebruik van de hartslagmeter.

Tips voor de hartslagmeter

Als de hartslaggegevens onnauwkeurig of onregelmatig zijn, leest u de volgende tips.

- Controleer of de hartslagmeter dicht tegen uw lichaam is geplaatst.
- Bevochtig de sensors met water, speeksel of een gel voor elektroden.
- Maak de sensors schoon. Vuil en zweetresten op de sensors kunnen de hartslagsignalen beïnvloeden.
- 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 elektriciteitskabels met een bijzonder hoog voltage, elektrische motoren, magnetrons, draadloze telefoons van 2,4 GHz en draadloze LAN-toegangspunten.

Hartslagzones



LET OP: vraag uw arts welke hartslagzones en hartslagdoelstellingen geschikt zijn voor uw fitness- en gezondheidstoestand.

Veel atleten gebruiken hartslagzones om hun cardiovasculaire kracht te meten en te verbeteren en om hun fitheid te verbeteren. Een hartslagzone is een bepaald bereik aan hartslagen per minuut. De vijf algemeen geaccepteerde hartslagzones zijn in oplopende volgorde van intensiteit genummerd van 1 tot 5. De Forerunner stelt het bereik van de hartslagzones in op basis van uw maximale hartslag (zie de tabel op [pagina 43](#)) en de hartslag in rust die in uw gebruikersprofiel is ingesteld.

U kunt uw hartslagzones ook in uw gebruikersprofiel van Garmin Connect of Garmin Training Center aanpassen. Nadat u uw hartslagzones hebt aangepast, brengt u gegevens over naar de Forerunner.

In hoeverre beïnvloeden hartslagzones uw fitnessdoelstellingen?

Als u uw hartslagzones kent, kunt u

Accessoires gebruiken

uw fitheid meten en verbeteren door de volgende 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.

Batterij van de hartslagmeter

De hartslagmeter bevat een vervangbare CR2032-batterij.



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

De batterij vervangen:

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 de deksel naar **OPEN** wijst.



3. Verwijder de deksel en plaats de nieuwe batterij met de pluskant naar boven.



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

4. Draai de deksel met een muntje met de richting van de klok mee, zodat de pijl op de deksel naar **CLOSE** wijst.

Trainingsassistent

Uw Forerunner is compatibel met de trainingsassistent. Met behulp van de trainingsassistent kunt u gegevens naar de Forerunner verzenden bij gebruik binnenshuis, als het GPS-signaal zwak is of als u geen satellietsignalen meer ontvangt. De trainingsassistent is standby en klaar om gegevens te verzenden (net als de hartslagmeter). U dient de trainingsassistent aan de Forerunner te koppelen. Zie [pagina 31](#).

De trainingassistent kalibreren

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

Afstandskalibratie

Voor het beste resultaat kalibreert u de trainingsassistent 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. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+Sport > Accessoires > Foot pad > Kalibreer > Afstand**.
2. Selecteer een afstand.
3. Druk op **start** om te beginnen met opnemen.
4. Leg de afstand (hard)lopend af.
5. Druk op **stop**.

GPS-kalibratie

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

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+Sport > Accessoires > Foot pad > Kalibreer > GPS**.

Accessoires gebruiken

2. Druk op **start** om te beginnen met opnemen.
3. Leg ongeveer 1000 m (hard) lopend af. De Forerunner geeft een melding wanneer de afstand is afgelegd.

Handmatige kalibratie

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

Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+Sport > Accessoires > Foot pad > Kal.factor**.
Pas de kalibratiefactor aan. Verhoog de kalibratiefactor als de afstand te kort is en verlaag de kalibratiefactor als de afstand te lang is.

GSC 10

Uw Forerunner is compatibel met de GSC 10 snelheids- en cadanssensor voor fietsen. U dient de GSC 10 aan de Forerunner te koppelen. Zie [pagina 31](#).

De fietssensor kalibreren

Kalibratie van uw fietssensor is optioneel en kan de nauwkeurigheid verbeteren.

1. Houd **menu** ingedrukt en selecteer **Instellingen > ANT+Sport > Accessoires > Fietssensor > Kalibratie**.
2. Selecteer **Handmatig** en voer de wielgrootte in. Selecteer **Auto** om de wielgrootte met GPS te bepalen.

Appendix

De Forerunner resetten

Als de Forerunner is vastgelopen, dient u deze te resetten. Houd **enter** en **quit** tegelijkertijd ingedrukt totdat het scherm leeg is (ongeveer 7 seconden). Uw gegevens en instellingen worden dan niet gewist.

Gebruikersgegevens wissen

Als u alle gebruikersgegevens wilt wissen, houdt u **enter** en **quit** tegelijkertijd ingedrukt totdat het scherm leeg is (ongeveer 7 seconden), waarna de Forerunner wordt gereset. Houd **quit** ingedrukt, maar laat **enter** los. Volg de instructies op het scherm.

De software van de Forerunner bijwerken Garmin Connect gebruiken

Als er nieuwe software beschikbaar is, geeft Garmin Connect een melding dat u de Forerunner-software kunt bijwerken. Volg de instructies om de software bij te werken. Zorg ervoor dat het apparaat tijdens het bijwerken binnen het bereik van de computer blijft.

Batterijgegevens

De levensduur van de batterij is afhankelijk van het volgende: GPS, schermverlichting, ANT+Sport-computerverbinding en de hoeveelheid tijd in de spaarstand.

Een volledig opgeladen Forerunner-batterij gaat minstens één week mee als u dagelijks 30 minuten traint met GPS, op voorwaarde dat de Forerunner gedurende de overige tijd in de spaarstand staat.

Met een volledig opgeladen batterij kan de Forerunner maximaal 2 weken in de spaarstand blijven staan.

Met een volledig opgeladen batterij kan de Forerunner maximaal 8 uur worden gebruikt als GPS is ingeschakeld.

Specificaties

Forerunner

Afmetingen horloge: 47,75 mm breed × 70,5 mm lang × 16,4 mm dik

Gewicht: 60 g

Scherm: diameter van 27 mm, resolutie van 124×95 pixels, met LED-schermverlichting.

Waterbestendigheid: IPX7. Niet geschikt voor gebruik tijdens het zwemmen.

Gegevensopslag: ongeveer 20 uur aan gegevens (als er elke 4 seconden 1 trajectpunt wordt vastgelegd).

Geheugen: tot 1000 rondes; 100 gebruikerslocaties (waypoints).

Computerinterface: draadloze USB ANT Stick

Batterijtype: oplaadbare lithium-ionbatterij van 300 mAh

Levensduur batterij: maximaal 8 uur in de GPS-modus, maximaal 2 weken in de spaarstand.

Bedrijfstemperatuurbereik:
-15 °C - 50 °C

Laadtemperatuurbereik: 0 °C - 50 °C

Radiofrequentie/-protocol:
2,4 GHz/Dynastream® ANT+Sport-protocol voor draadloze communicatie

GPS-antenne: interne patch

GPS-ontvanger: bijzonder gevoelig; geïntegreerd

USB ANT Stick

Afmetingen: 2,32 × 0,71 × 0,28 inch (59 × 18 × 7 mm)

Gewicht: 0,01 lbs. (6 g)

Zendbereik: Ongeveer 5 m

Bedrijfstemperatuur: -10 °C - 50 °C

Radiofrequentie/-protocol:
2,4 GHz/Dynastream ANT-protocol voor draadloze communicatie

Voedingsbron: USB

Hartslagmeter

Afmetingen: 34,7 × 3,4 × 1,1 cm

Gewicht: 44 g

Waterbestendig: 10 m

Zendbereik: ongeveer 3 m

Appendix

Batterij: CR2032, 3 V, door de gebruiker vervangbaar

Levensduur batterij: ongeveer 3 jaar (1 uur per dag)

Bedrijfstemperatuur: -10 °C - 50 °C



OPMERKING: draag geschikte kleding in koude weersomstandigheden, zodat de hartslagmeter niet te veel afwijkt van uw lichaamstemperatuur.

Radiofrequentie/-protocol:
2,4 GHz/Dynastream ANT+Sport-protocol voor draadloze communicatie

De meter wordt wellicht minder nauwkeurig bij onvoldoende sensorcontact, elektrische interferentie en te grote afstand tussen zender en ontvanger.

Softwarelicentieovereenkomst

DOOR DE Forerunner TE GEBRUIKEN, GAAT U ERMEE AKKOORD DAT U BENT GEBONDEN DOOR DE VOORWAARDEN VAN DE VOLGENDE SOFTWARELICENTIEOVEREENKOMST. LEES DEZE OVEREENKOMST ZORGVULDIG.

Garmin verleent u een beperkte licentie om de software die is ingebouwd in dit apparaat (de “software”) in binaire, uitvoerbare vorm te gebruiken voor normaal gebruik van het product. De eigendomstitel, de eigendomsrechten en de intellectuele eigendomsrechten van de software blijven berusten bij Garmin.

U erkent dat de software het eigendom is van Garmin en wordt beschermd door de copyrightwetten van de Verenigde Staten van Amerika en internationale copyrightverdragen. U erkent bovendien

dat de structuur, ordening en code van de software waardevolle handelsgeheimen van Garmin zijn en dat de software in de vorm van broncode een waardevol handelsgeheim van Garmin blijft.

U verklaart dat u de software of elk deel daarvan niet zult decompileren, demonteren, wijzigen, onderwerpen aan reverse assembling of reverse engineering, herleiden tot door mensen leesbare vorm of afgeleide werken zult maken op basis van de software.

U verklaart dat u de software niet zult exporteren of herexporteren naar landen die de exportwetten van de Verenigde Staten van Amerika schenden.

Conformiteitsverklaring

Hierbij verklaart Garmin dat dit Forerunner-product voldoet aan de basisvereisten en overige relevante voorwaarden van richtlijn 1999/5/EG. Voor de volledige conformiteitsverklaring voor uw Garmin-product verwijzen we u naar de Garmin-website: www.garmin.com/forerunner405.

Problemen oplossen

Probleem	Oplossing/antwoord
De ring reageert niet als ik er op druk.	Ontgrendel de ring door tegelijkertijd op enter en quit te drukken. Druk de ring stevig in voor het beste resultaat. Druk aan de buitenzijde op de ring en niet aan de binnenzijde bij het horlogeglas. Pas de gevoeligheid aan (zie pagina 28).
Mijn Forerunner ontvangt geen satelliet signalen.	Houd GPS ingedrukt. Zorg dat GPS op Aan is ingesteld. Gebruik de Forerunner buiten, uit de buurt van hoge gebouwen. Blijf enkele minuten op dezelfde plaats.
Mijn batterijmeter lijkt niet nauwkeurig te zijn.	Laat de batterij van de Forerunner volledig leeglopen en laad de batterij vervolgens op (zonder de laadcyclus te onderbreken).
De hartslagmeter, trainingsassistent of GSC 10 kan niet aan de Forerunner worden gekoppeld.	Zorg ervoor dat u minstens tien meter bij andere ANT+Sport-accessoires vandaan bent tijdens het koppelen. Zorg dat de Forerunner zich tijdens het koppelen binnen 3 meter van de sensor bevindt. Zoek opnieuw naar accessoires (zie pagina 31). Controleer of het accessoire gegevens verzendt (u moet bijvoorbeeld de hartslagmeter dragen). Als het probleem zich blijft voordoen, vervangt u de batterij van het accessoire.
De hartslagmeter is onnauwkeurig.	Zie pagina 32 .

Probleem	Oplossing/antwoord
De riem van de hartslagmeter is te groot.	Er zijn kleinere, elastische riempjes verkrijgbaar. Ga naar http://buy.garmin.com .
Sommige gegevens ontbreken op mijn Forerunner.	De Forerunner overschrijft de oudste gedetailleerde gegevens als u deze niet naar uw computer overbrengt. Breng uw gegevens regelmatig over om gegevensverlies te voorkomen.

Hartslagzonetabel

Zone	% van maximale hartslag	Waargenomen inspanning	Voordelen
1	50–60%	Ontspannen, comfortabele snelheid, regelmatige ademhaling	Aerobische training voor beginners, verlaagt stressniveau
2	60–70%	Comfortabele snelheid, iets diepere ademhaling, gesprek voeren is mogelijk	Standaardcardiovasculaire training; korte herstelperiode
3	70–80%	Matige snelheid, gesprek voeren iets lastiger	Verbeterde aerobische capaciteit, optimale cardiovasculaire training
4	80–90%	Hoog tempo en enigszins ongemakkelijk; moeilijke 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

- aanraken van ring 2
- accessoires 5, 29, 31, 31–36
- activiteiten 23
- afstandgegevensvelden 25
- alarmen 27
- alle gegevens wissen 37
- Auto Lap 12
- Auto Pause 11

B

- batterij
 - informatie 38
 - levensduur 38
 - opladen 4
- binnenshuis 20

C

- cadansgegevensvelden 24
- calorieën 25
- computers koppelen 8, 29
- computerverbinding 9

D

- doelstellingen 23
- downloaden van software 8

E

- eenheden 28
- eenheden van snelheid 13
- eenheid-id 28

F

- fietsend 13

G

- Garmin Product Support *i*
- geavanceerde workouts 17
- gegevens uploaden 9
- gegevensvelden 24
- gegevens verzenden 30
- geschiedenis 22
 - overbrengen 9
 - verwijderen 22
 - weergeven 23
- GPS 20, 21, 25
- gradiënt 25

H

- hartslag
 - gegevensvelden 25
 - zones 33
- hartslagmeter 5, 6, 32
 - batterij 34
 - tips 32
- hoogtegegevensvelden 25

I

- intervalworkouts 16

K

- kalibreren
 - fietsensor (GSC 10) 36
 - trainingsassistent 35
- koersen 18
 - starten 18
 - verwijderen 19
- koppelen
 - accessoires 31
 - computer 8
 - hartslagmeter 6

L

- licentieovereenkomst 40
- licht 29
- lithium-ionbatterij 39
- locaties 20

O

- overbrengen van gegevens 9

P

- pictogrammen 32
- problemen oplossen 42
- productondersteuning *i*
- productregistratie *i*

R

- registratie [i](#)
- reinigen van de Forerunner [iv](#)
- resetten van de Forerunner [37](#)
- ring [2](#)
 - vergrendelen [3](#)

S

- satellietpagina [20](#)
- satellietsignalen [5](#)
- schermcontrast [28](#)
- schermverlichting [29](#)
- sensors koppelen [5](#)
- simpele workouts [15](#)
- snelheidsgegevensvelden [26](#)
- software-update [37](#)
- software bijwerken [37](#)
- softwaredownloads [8](#)
- software-
 - licentieovereenkomst [40](#)
- softwareversie [28](#)
- sparstand [3](#)
- specificaties [38](#)
- sportmodus [13](#)
- statuspictogrammen [32](#)

T

- taal [28](#)
- technische specificaties [38](#)
- tempo [13](#)
- tijd [5](#)
- Tijd 2 [28](#)
- tijdgegevensvelden [26](#)
- tijsinstellingen [27](#)
- tonen [28](#)
- totalen [23](#)
- training [11](#)
- trainingsassistent [35](#)
 - kalibreren [35, 36](#)

U

- uploaden van gegevens [9](#)

V

- verwijderen
 - geavanceerde workouts [18](#)
 - geschiedenis [22](#)
 - koersen [19](#)
 - ronden [23](#)
- verzenden forceren [30](#)
- verzenden van alle gegevens [30](#)
- Virtuele partner [18](#)

W

- waterbestendigheid [iv](#)
- waypoints, *See* locaties
- WebUpdater [37](#)
- wissen van alle gegevens [37](#)
- workouts [14](#)
 - geavanceerd [17](#)
 - interval [16](#)
 - simpel [15](#)

Z

- zones, hartslag [33](#)

De meest recente productinformatie en accessoires vindt u op de
Garmin-website op www.garmin.com.



© 2008 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB VK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Onderdeelnummer 190-00700-35 Rev. B