

**GARMIN**<sup>TM</sup>

manuale dell'utente

# FORERUNNER<sup>®</sup> 50

con tecnologia wireless ANT+Sport<sup>TM</sup>



Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
USA  
Tel. (913) 397.8200 oppure  
(800) 800.1020  
Fax. (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire,  
SO40 9RB UK  
Tel. +44 (0) 870.8501241  
(fuori dal Regno Unito)  
0808 2380000 (nel Regno Unito)  
Fax. +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County,  
Taiwan  
Tel. 886/2.2642.9199  
Fax. 886/2.2642.9099

Tutti i diritti riservati. Nessuna sezione del presente manuale può essere riprodotta, copiata, trasmessa, distribuita, scaricata o archiviata su un supporto di memorizzazione per qualsiasi scopo senza previa autorizzazione scritta di Garmin, salvo ove espressamente indicato. Garmin autorizza l'utente a scaricare una singola copia del presente manuale su un disco rigido o su un altro supporto di memorizzazione elettronica per la visualizzazione, nonché a stampare una copia del suddetto o di eventuali versioni successive, a condizione che tale copia elettronica o cartacea riporti il testo completo di questa nota sul copyright. È inoltre severamente proibita la distribuzione commerciale non autorizzata del presente manuale o di eventuali versioni successive.

Le informazioni contenute nel presente documento sono soggette a modifica senza preavviso. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare

modifiche al contenuto senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) per eventuali aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin.

Garmin® è un marchio registrato di Garmin Ltd. o società affiliate negli Stati Uniti o in altri paesi. Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Lap®, Garmin Connect™, GSC™ 10, Dynastream™, ANT™, e ANT+Sport™ sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Gli altri marchi e nomi di fabbrica sono di proprietà dei rispettivi titolari.

## INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato l'orologio di monitoraggio per l'attività sportiva Garmin® Forerunner® 50.

**AVVISO:** consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

### Registrazione del prodotto

Per ricevere un'assistenza completa, eseguire la registrazione in linea. Visitare il sito Web [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner). Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

### Come contattare Garmin

Negli Stati Uniti, contattare il servizio di assistenza Garmin al (913) 397.8200 o (800) 800.1020, dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 17.00 (fuso orario centrale) oppure all'indirizzo [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).

In Europa, contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero +44 (0) 870.8501241 (fuori dal Regno Unito) o 0808 2380000 (nel Regno Unito).

### Software Garmin gratuito

Visitare il sito Web [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner) per scaricare il software Garmin Connect™ basato sul Web o il software per computer Garmin Training Center®. Utilizzare questo software per memorizzare e analizzare i dati dell'allenamento.

## Sommario

<b>Introduzione</b> .....	<b>i</b>
Registrazione del prodotto .....	<b>i</b>
Come contattare Garmin.....	<b>i</b>
Software Garmin gratuito .....	<b>i</b>
Contenuto della confezione.....	<b>iv</b>
<b>Operazioni preliminari</b> .....	<b>1</b>
Pulsanti.....	<b>1</b>
Icone .....	<b>2</b>
Retroilluminazione di	
Forerunner .....	<b>2</b>
Fase 1: accensione di	
Forerunner .....	<b>2</b>
Fase 2: impostazione dell'ora ....	<b>3</b>
Fase 3: impostazione dei	
sensori (opzionale).....	<b>3</b>
Fase 4: inizio della corsa .....	<b>4</b>
Fase 5: download del software	
gratuito .....	<b>4</b>
Fase 6: invio dei dati di	
allenamento al computer .....	<b>4</b>

<b>Uso degli accessori</b> .....	<b>5</b>
Uso del monitor per la	
frequenza cardiaca .....	<b>5</b>
Uso dell'accessorio per	
scarpa.....	<b>7</b>
Calibrazione dell'accessorio	
per scarpa.....	<b>8</b>
Rimozione dell'accessorio	
per scarpa.....	<b>9</b>
Spegnimento dell'accessorio	
per scarpa.....	<b>9</b>
Uso di GSC™ 10 .....	<b>9</b>

<b>Modalità Ora</b> .....	<b>10</b>
Suonerie .....	<b>10</b>
Impostazione dell'ora .....	<b>10</b>
Impostazione dell'allarme.....	<b>10</b>
Impostazione di un secondo	
fuso orario.....	<b>11</b>
Ulteriori opzioni per l'ora .....	<b>11</b>
<b>Modalità Allenamento</b> .....	<b>12</b>
Allenamento a tempo .....	<b>12</b>
Impostazioni per	
l'allenamento.....	<b>13</b>

<b>Zone di allenamento.....</b>	<b>14</b>	<b>Appendice .....</b>	<b>26</b>
<b>Zone di corsa .....</b>	<b>15</b>	<b>Accessori opzionali.....</b>	<b>26</b>
<b>Zone di frequenza cardiaca .....</b>	<b>15</b>	Accessori per bicicletta .....	26
Impatto delle zone di frequenza cardiaca sugli obiettivi di forma fisica .....	16	Sensori per l'associazione.....	26
<b>Associazione con il computer .....</b>	<b>18</b>	<b>Informazioni sulla batteria.....</b>	<b>27</b>
<b>Modalità timer intervallo ..</b>	<b>19</b>	Batteria di Forerunner.....	27
<b>Impostazione dei timer.....</b>	<b>19</b>	Batteria del monitor per la frequenza cardiaca .....	28
Avvio dei timer .....	20	Batteria dell'accessorio per scarpa.....	29
Interruzione e azzeramento dei timer.....	20	<b>Specifiche.....</b>	<b>30</b>
Uso della funzione di ripetizione del timer .....	20	Forerunner 50.....	30
<b>Modalità Cronologia .....</b>	<b>21</b>	Stick USB ANT .....	31
Visualizzazione della cronologia di allenamento .....	21	Monitor per la frequenza cardiaca .....	31
Gestione della memoria.....	22	Accessorio per scarpa.....	32
Eliminazione della cronologia di allenamento .....	23	<b>Risoluzione dei problemi.....</b>	<b>33</b>
<b>Modalità di caricamento dei dati .....</b>	<b>24</b>	<b>Contratto di licenza software ...</b>	<b>35</b>
Requisiti .....	24	<b>Dichiarazione di conformità .....</b>	<b>35</b>
		<b>Indice .....</b>	<b>36</b>

## Contenuto della confezione

Orologio per monitorare l'attività sportiva **Forerunner 50**, dotato di quattro modalità: Ora, Allenamento, Intervallo timer e Cronologia.

**USB ANT™ stick** per inviare in modalità wireless i dati di allenamento da Forerunner al computer. Per ulteriori informazioni, vedere [pagina 24](#).

**Monitor per la frequenza cardiaca (opzionale)** per l'invio dei dati di frequenza cardiaca a Forerunner (vedere [pagina 5](#)).

**Accessorio per scarpa (opzionale)** per l'invio dei dati relativi a distanza e velocità a Forerunner (vedere [pagina 7](#)).

Per ulteriori informazioni sugli accessori compatibili, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com>.



## OPERAZIONI PRELIMINARI

### Pulsanti



#### 1 view

- Tenere premuto per attivare/disattivare la retroilluminazione.
- Premere per scorrere tra le pagine dati in modalità Allenamento o Cronologia.
- Premere per confermare e passare all'impostazione successiva.

#### 2 mode

- Premere per cambiare modalità.
- Premere per uscire da un menu o una pagina.
- Tenere premuto per tornare alla pagina Ora.

#### 3 lap/reset/-

- Premere per creare un nuovo giro.
- Tenere premuto per salvare l'allenamento in modalità Allenamento.
- Premere per diminuire il valore delle impostazioni.

#### 4 start/stop/+

- Premere per avviare o interrompere il timer.
- Tenere premuto per personalizzare le impostazioni.
- Premere per aumentare il valore delle impostazioni.

## Icone

	Al di sopra dell'impostazione zona superiore
	Al di sotto dell'impostazione zona inferiore
	Sensore bici attivo
	Sensore accessorio per scarpa attivo
	Sensore frequenza cardiaca attivo
	Caricamento dati
	Modalità timer intervallo
	Allarme attivato
	Suoneria attivata
<b>T2</b>	Secondo fuso orario

## Retroilluminazione di Forerunner

Tenere premuto **view** per attivare la retroilluminazione per 5 secondi. Prolungare la retroilluminazione per altri 5 secondi premendo un pulsante qualsiasi.

## Fase 1: accensione di Forerunner

Tenere premuto **start/stop** per accendere Forerunner. Forerunner viene consegnato spento per conservare la batteria. Per ulteriori informazioni, vedere [pagina 27](#).



## Fase 2: impostazione dell'ora



1. Nella pagina Ora, tenere premuto **start/stop** finché non lampeggia l'impostazione dell'ora.
2. Utilizzare **+** e **-** per regolare l'ora.



**SUGGERIMENTO:** tenere premuto **+** o **-** per scorrere velocemente le ore, i minuti e le altre impostazioni della modalità Ora.

3. Premere **view** per passare all'impostazione dei minuti.
4. Utilizzare **+** e **-** per regolare i minuti.
5. Continuare con questa procedura per impostare i secondi, il mese, il giorno, l'anno e il formato 12/24 ore.
6. Al termine, premere **mode** per tornare alla modalità Ora.

## Fase 3: impostazione dei sensori (opzionale)

Se Forerunner è dotato di un monitor per la frequenza cardiaca e di un accessorio per scarpa, i sensori ANT+Sport™ sono già associati. Premere **mode** fino a visualizzare la pagina Allenamento. Quando i sensori sono associati, sullo schermo di Forerunner vengono visualizzate le icone  e . Se è stato acquistato un accessorio separatamente, vedere Associazione dei sensori a [pagina 26](#).

Per istruzioni sull'utilizzo di un monitor per la frequenza cardiaca, vedere [pagina 5](#). Per istruzioni sull'utilizzo di un accessorio per scarpa, vedere [pagina 7](#).

### Fase 4: inizio della corsa

In modalità Allenamento, premere **start** per avviare il timer. Al termine della corsa, premere **stop**. Tenere premuto **lap/reset** per salvare l'allenamento. Utilizzare + e - per selezionare **YES** o **NO**. Premere **view** per confermare.

### Fase 5: download del software gratuito

1. Visitare il sito Web [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).
2. Creare un account myGarmin gratuito.
3. Scegliere Garmin Connect o Garmin Training Center with Garmin ANT Agent. Fare clic su **Download**.
4. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

### Fase 6: invio dei dati di allenamento al computer



**NOTA:** è necessario scaricare il software come indicato nella **fase 5** in modo che i driver USB necessari vengano installati **prima** di collegare lo stick USB ANT al computer.

1. Collegare lo stick USB ANT a una porta USB disponibile sul computer.
2. Posizionare Forerunner entro un raggio di massimo 5 m dal computer.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

## Uso degli accessori

Se Forerunner è dotato di un sensore (con tecnologia wireless ANT+Sport) nella confezione, i sensori e Forerunner sono già associati. Se si acquista un accessorio separatamente, vedere [pagina 26](#) per le istruzioni relative all'associazione.

Per ulteriori informazioni sull'acquisto degli accessori opzionali, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com>.

## Uso del monitor per la frequenza cardiaca

Il monitor per la frequenza cardiaca è in standby e pronto a inviare dati. Posizionare il monitor per la frequenza cardiaca a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarlo in modo aderente affinché possa rimanere in posizione durante la corsa.

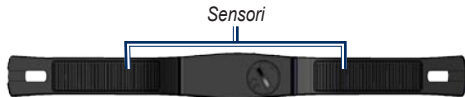
1. Premere e far passare una delle linguette nelle aperture sulla fascia del monitor per la frequenza cardiaca. Premere la linguetta verso il basso.



Fascia del monitor per la frequenza cardiaca



Monitor per la frequenza cardiaca (fronte)



Monitor per la frequenza cardiaca (retro)

## OPERAZIONI PRELIMINARI

---


2. Bagnare entrambi i sensori sul retro del monitor per la frequenza cardiaca per creare massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
3. Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato del monitor per la frequenza cardiaca.




---

**NOTA:** il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

---

4. Posizionare Forerunner a una distanza massima di 3 metri dal monitor per la frequenza cardiaca.
5. Premere **mode** per accedere alla modalità Allenamento. Nella pagina Allenamento viene visualizzata l'icona  della frequenza cardiaca.
6. Premere **view** per passare alla pagina dati **HEART**.

7. Se  o i dati della frequenza cardiaca non vengono visualizzati o se sono discontinui, potrebbe essere necessario stringere la fascia sul petto o riscaldarsi per 5-10 minuti. Se il problema persiste, potrebbe essere necessario associare i sensori. Vedere [pagina 26](#).



---

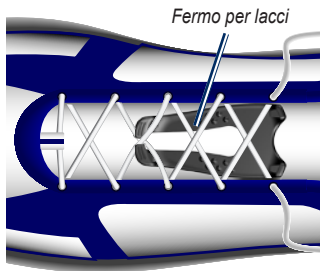
**NOTA:** per istruzioni sull'impostazione di zone di frequenza cardiaca, vedere [pagina 15](#).

---

### **Uso dell'accessorio per scarpa**


L'accessorio per scarpa è in standby e pronto a inviare dati (come il monitor per la frequenza cardiaca). Quando l'accessorio viene installato o spostato, il LED lampeggia tre volte.

1. Premere le linguette del fermo per lacci. Sollevare e separare l'accessorio per scarpa dal fermo per lacci.
2. Allentare leggermente i lacci della scarpa.
3. Inserire il fermo in 2 o 3 sezioni fisse dei lacci, lasciando spazio sufficiente nella parte superiore per annodarli.
4. Annodare i lacci per mantenere l'accessorio per scarpa in posizione durante l'allenamento.
5. Inserire l'accessorio nel fermo. Posizionare l'accessorio in modo che sia rivolto verso la parte anteriore della scarpa.





6. Portare Forerunner a una distanza massima di 3 metri dall'accessorio per scarpa.
7. Premere **mode** per accedere alla modalità Allenamento. Nella pagina Allenamento viene visualizzata l'icona  dell'accessorio per scarpa.
8. Premere **view** per accedere alle pagine dati **DIST**, **LAP** o **SPEED/PACE**.

9. Se  o l'accessorio per scarpa non vengono visualizzati, potrebbe essere necessario associare l'accessorio per scarpa a Forerunner. Vedere [pagina 26](#).

### **Calibrazione dell'accessorio per scarpa**

La calibrazione dell'accessorio per scarpa è facoltativa e può migliorarne la precisione. Sono disponibili due modalità per regolare la calibrazione: automatica e manuale.

#### **Calibrazione automatica**

La distanza di calibrazione minima è pari a 400 m. Per risultati ottimali, calibrare l'accessorio per scarpa utilizzando la distanza massima possibile con il passo tipico. Un tracciato regolare (un giro = 400 m) è più accurato di un tapis roulant.

1. Nella pagina Allenamento, tenere premuto **start/stop**.
2. Premere **view** per passare all'impostazione **PUSH CALIB**.

3. Premere **start** per avviare la registrazione.
4. Percorrere la distanza correndo o camminando.
5. Premere **stop**.
6. Utilizzare **+ e -** per regolare la distanza di calibrazione sulla distanza **ACTUAL**.
7. Premere **view** per salvare la distanza calibrata.

### Calibrazione manuale

Se la distanza relativa all'accessorio per scarpa risulta leggermente superiore o inferiore ogni volta che si corre, è possibile regolare manualmente il fattore di calibrazione.

1. Nella pagina Allenamento, tenere premuto **start/stop**.
2. Premere **view** per passare all'impostazione **CALIB**.
3. Utilizzare **+ e -** per regolare il fattore di calibrazione.
4. Premere **view** per salvare il fattore di calibrazione.

### Rimozione dell'accessorio per scarpa

Premere le linguette del fermo per lacci per rimuovere l'accessorio per scarpa.

### Spegnimento dell'accessorio per scarpa

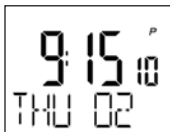
Dopo 30 minuti di inattività, l'accessorio si disattiva automaticamente per ridurre il consumo della batteria (il LED lampeggia due volte).

### Uso di GSC™ 10

Forerunner è compatibile con il sensore di velocità e cadenza GSC 10 per biciclette. GSC 10 è un accessorio opzionale disponibile sul sito Web <http://buy.garmin.com>. Per ulteriori informazioni, vedere [pagina 26](#).

### MODALITÀ ORA

La modalità Ora è la visualizzazione predefinita di Forerunner. Dopo 30 minuti di inattività, Forerunner torna automaticamente alla pagina Ora. Altrimenti, premere **mode** fino a visualizzare la pagina Ora.



### Suonerie

Nella pagina Ora, tenere premuto **view** per passare alla modalità Suoneria.



### Impostazione dell'ora

Vedere [pagina 3](#).

### Impostazione dell'allarme

1. Nella pagina Ora, premere **start/stop**. Viene visualizzata la pagina Allarme.




2. Tenere premuto **start/stop** finché l'impostazione dell'ora non lampeggia.
3. Utilizzare **+** e **-** per regolare l'ora.



**SUGGERIMENTO:** tenere premuto **+** o **-** per scorrere velocemente le ore, i minuti e le altre impostazioni della modalità Ora.

4. Premere **view** per passare all'impostazione dei minuti.



5. Utilizzare **+** e **-** per regolare i minuti.
6. Al termine, premere **mode** per tornare alla modalità Allarme.
7. Premere **lap/reset** per attivare (o disattivare) l'allarme. Nelle pagine Ora e Allarme viene visualizzata l'icona .

## Impostazione di un secondo fuso orario

È possibile impostare Forerunner su due fusi orari.

1. Nella pagina Ora, tenere premuto **lap/reset** per modificare il secondo fuso orario. Nella pagina Ora viene visualizzata l'icona **T2**.
2. Per impostare l'ora, seguire le istruzioni a [pagina 3](#).
3. Tenere premuto **lap/reset** per tornare al primo fuso orario.

## Ulteriori opzioni per l'ora

- Premere **lap/reset** per alternare la visualizzazione del giorno e del mese.
- Tenere premuto **lap/reset** per alternare i fusi orari.

## MODALITÀ ALLENAMENTO

La modalità Allenamento consente di visualizzare le impostazioni e i dati relativi all'allenamento corrente. Premere **mode** fino a visualizzare la pagina Allenamento.



### Allenamento a tempo

1. Premere **start** per iniziare una sessione attiva.
  - Premere **lap** per contrassegnare una posizione o distanza nota durante l'allenamento.
  - Premere **view** per scorrere tra le pagine dati.
  - Tenere premuto **view** per visualizzare le pagine di dati secondarie.

2. Al termine, premere **stop**.



**NOTA:** per mettere in pausa la sessione attiva, premere **stop**. Premere **start** quando si è pronti a proseguire con la sessione. La cronologia comprende un giro di riposo contenente solamente il tempo necessario al riposo.

3. Per salvare l'allenamento, tenere premuto **lap/reset**. Utilizzare **+** e **-** per selezionare **YES** o **NO**. Premere **view** per confermare.

## Impostazioni per l'allenamento



**NOTA:** non è possibile modificare le impostazioni per l'allenamento durante una sessione attiva in modalità Allenamento.

1. Nella pagina Allenamento, tenere premuto **start/stop**.
  2. Premere **view** per passare all'impostazione successiva. È possibile modificare le seguenti impostazioni:
    - **UNITS:** consente di scegliere le unità tra miglia e chilometri.
    - **PACE SHOW:** consente di visualizzare il passo in minuti per miglio/chilometro.  
OPPURE  
**SPEED SHOW:** consente di visualizzare la velocità in miglia/chilometri all'ora.
- **AUTO:** consente di attivare o disattivare Auto Lap®. Quando il giro **AUTO** è impostato su **ON**, i giri scattano in base alla distanza. Non è possibile utilizzare il pulsante **lap** per contrassegnare manualmente i giri. Premere di nuovo **view** per immettere la distanza.
  - **ZONES:** consente di attivare o disattivare le zone di allenamento. Vedere Zone di allenamento.
  - **PUSH CALIB:** consente di calibrare l'accessorio per scarpa correndo per una determinata distanza, vedere [pagina 8](#).
  - **TxPAIR:** vedere [pagina 18](#).
  - **CALIB:** consente di immettere un fattore di calibrazione per regolare la calibrazione dell'accessorio per scarpa su un valore noto. Vedere [pagina 8](#).
  - **WHEEL:** consente di immettere la circonferenza in mm della ruota (necessario GSC 10).

## MODALITÀ ALLENAMENTO

---

- **WGT LB:** consente di immettere il peso dell'utente (in libbre o chilogrammi a seconda dell'impostazione **UNITS**).
  - **GENDER**
  - **PUSH PAIR:** vedere [pagina 26](#).
3. Utilizzare **+** e **-** per attivare/disattivare o modificare le impostazioni numeriche.
  4. Premere **mode** in qualsiasi momento per tornare alla pagina Allenamento.

## Zone di allenamento

1. Nella pagina Allenamento, tenere premuto **start/stop**.
2. Premere **view** per passare all'impostazione **ZONES**.
3. Premere **+** per impostare **ZONES** su **ON**.
4. Premere **view** per passare alla successiva impostazione per la zona. Utilizzare **+** e **-** per attivare/disattivare o regolare i valori numerici per ciascun limite della zona. È possibile modificare le seguenti impostazioni per la zona:

- Allarmi sonori di zona
- Zone di passo e velocità (richiede l'accessorio per scarpa)
- Zona di frequenza cardiaca (richiede il monitor per la frequenza cardiaca)
- Zone di velocità e cadenza bicicletta (richiede GSC 10)



---

**NOTA:** durante un allenamento con zone di allenamento, le icone ▲ e ▼ lampeggiano se ci si trova al di sopra o al di sotto dell'intervallo specificato.

---

## Zone di corsa

Utilizzare l'accessorio per scarpa per registrare su Forerunner la velocità, la distanza e il passo durante un allenamento al chiuso o all'aperto.

È possibile impostare i limiti di zona superiore e inferiore sulla base della velocità o del passo. L'opzione **ZONES** deve essere impostata su **ON**.

1. Nella pagina Allenamento, tenere premuto **start/stop**.
2. Premere **view**, quindi selezionare **PACE SHOW** o **SPEED SHOW**.
3. Premere **view** per passare a **ZONES**.
4. Premere **+** per impostare **ZONES** su **ON**.
5. Premere **view** per passare a **ZO RUN**.

6. Premere **+** per impostare **ZO RUN** su **ON**.
7. Premere **view** per passare alle impostazioni **RUN LO** e **RUN HI**. Utilizzare **+** e **-** per attivare/disattivare o regolare i valori numerici per ciascun limite di zona.

## Zone di frequenza cardiaca

L'impostazione della zona di frequenza cardiaca è molto simile all'impostazione delle zone di velocità e passo. Vedere [pagina 14](#).

Molti corridori e altri atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il loro livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

### ***Impatto delle zone di frequenza cardiaca sugli obiettivi di forma fisica***

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi:

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Su Forerunner è possibile impostare i limiti di frequenza cardiaca superiore e inferiore. Se si conosce la frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella seguente per determinare la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima.

<b>Zona</b>	<b>% della frequenza cardiaca massima</b>	<b>Sforzo percepito</b>	<b>Vantaggi</b>
1	50–60%	Passo lento e rilassato; respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

### Associazione con il computer

L'associazione con il computer consente a Forerunner di rilevare e associare automaticamente ulteriori computer mediante uno stick USB ANT.

#### Per associare Forerunner con un nuovo computer:

1. Verificare che il computer sia configurato per il caricamento dei dati. Vedere i requisiti a [pagina 24](#).
2. Nella pagina Allenamento, tenere premuto **start/stop**.
3. Premere **view** per passare all'impostazione **TxPAIR**.
4. Premere **+** per attivare l'associazione con il computer. Il computer rileva Forerunner e richiede di eseguire l'associazione.
5. Premere **view**.
6. Premere **+**. Viene visualizzato il messaggio **FOUND Comp**.

Al termine dell'associazione con il computer primario, disattivare la funzione di associazione con il computer per evitare messaggi imprevisti su Forerunner e sui computer vicini.

#### Per disattivare l'associazione con il computer:

1. Nella pagina Allenamento, tenere premuto **start/stop**.
2. Premere **view** per passare all'impostazione **TxPAIR**.
3. Premere **-** per disattivare l'associazione con il computer.



## MODALITÀ TIMER INTERVALLO

È possibile impostare due timer nella modalità Timer intervallo. L'impostazione del timer è molto simile all'impostazione dell'ora del giorno. Premere **mode** fino a visualizzare la pagina Timer.



### Impostazione dei timer

1. Nella pagina Timer, tenere premuto **start/stop** finché non lampeggia l'impostazione dell'ora.
2. Utilizzare **+ e -** per regolare l'ora.



**SUGGERIMENTO:** tenere premuto **+ o -** per scorrere velocemente le ore, i minuti e i secondi.

3. Premere **view** per passare all'impostazione successiva.
4. Ripetere la procedura per i minuti e i secondi. Al termine, premere **view** per passare all'impostazione **REPEAT** (vedere [pagina 20](#)).
5. Premere **+ e -** per attivare o disattivare la funzione di ripetizione.
6. Premere **view** per passare alle impostazioni **TIMER 2**.

## MODALITÀ TIMER INTERVALLO

7. Premere **+** e **-** per attivare o disattivare la funzione **TIMER 2**.



8. Ripetere le fasi da 2 a 4 per impostare **TIMER 2**. Al termine, premere **mode** per tornare alla modalità Timer.

### Avvio dei timer

1. Premere **view** per scegliere tra **TIMER 1** e **TIMER 2**.
2. Premere **start**. Il timer esegue il conto alla rovescia ed emette un segnale acustico al termine.

### Interruzione e azzeramento dei timer

1. Premere **stop** in qualsiasi momento per mettere in pausa il timer.
2. Tenere premuto **lap/reset** per azzerare il timer.

### Uso della funzione di ripetizione del timer

Impostare il timer su **REPEAT** per riavviare automaticamente il timer dopo il segnale acustico. Se **TIMER 1** e **TIMER 2** sono entrambi attivi, la funzione di ripetizione viene eseguita nella successione **TIMER 1 > TIMER 2 > TIMER 1 > TIMER 2** e così via fino a quando non si preme **stop**.

## MODALITÀ CRONOLOGIA

Forerunner memorizza i dati di allenamento sulla base del tipo di allenamento, degli accessori utilizzati e delle impostazioni. Premere **mode** fino a visualizzare la pagina Cronologia.

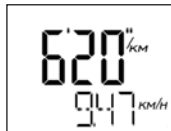
### Visualizzazione della cronologia di allenamento

1. Sulla pagina Cronologia, premere **+** e **-** per scorrere le corse e i dati di allenamento salvati.



2. Premere **view** per visualizzare l'orario di avvio e le informazioni sul giro.

3. Premere **+** e **-** per visualizzare il resto dei dati sulla corsa in base agli accessori, alle impostazioni e alle zone di allenamento utilizzati:
  - Tempo di corsa totale
  - Distanza totale
  - Passi totali
  - Calorie totali
  - Tempo in ciascuna zona (**ZONES** deve essere impostato su **ON**).



4. Premere **view** da una qualsiasi di queste pagine per visualizzare il successivo livello di dati cronologici. Premere **+** o **-** per visualizzare le pagine dati disponibili:
  - Tempo medio a giro
  - Velocità media a giro
  - Frequenza cardiaca media
5. Premere **view** da una qualsiasi di queste pagine per visualizzare il successivo livello di dati cronologici: dettagli per ciascun giro dell'allenamento. Premere **+** o **-** per visualizzare le pagine dati disponibili.



## Gestione della memoria

Forerunner può contenere fino a 100 giri e fino a sette ore di file di esercizi. Quando rimane circa un'ora di memoria disponibile ed è impostata la modalità Allenamento, sullo schermo di Forerunner viene visualizzato l'avviso **Lo MEM**. Quando la memoria è piena, viene visualizzato il messaggio **Full MEM** e Forerunner interrompe la registrazione dei dati.

Per informazioni sul caricamento dei dati sul computer, vedere [pagina 24](#).

## Eliminazione della cronologia di allenamento



**NOTA:** vedere [pagina 24](#) per informazioni sul trasferimento dei dati di allenamento sul computer.

1. Nella pagina Cronologia, premere **+** o **-** per scorrere le corse salvate e selezionare la corsa che si desidera eliminare.
2. Tenere premuto **lap/reset** per eliminare una singola corsa. Continuare a tenere premuto **lap/reset** per eliminare tutte le corse.

### MODALITÀ DI CARICAMENTO DEI DATI

Forerunner può contenere fino a 100 giri e fino a sette ore di file di esercizi. Caricare periodicamente i dati sul computer utilizzando la tecnologia wireless ANT+Sport.



---

**NOTA:** per impostazione predefinita, i dati caricati sul computer vengono eliminati dalla cronologia di Forerunner. Per evitare questa operazione, è necessario modificare le impostazioni in Garmin Training Center o Garmin Connect.

---

### Requisiti

1. Accendere il computer (è necessaria una connessione Internet per il download del software e di Garmin Connect).
2. Scaricare il software (vedere [pagina 4](#)) in modo che i driver USB vengano installati **prima** di collegare lo stick USB ANT al computer.
3. Collegare lo stick USB ANT a una porta USB disponibile sul computer. Per prestazioni ottimali, ridurre al minimo l'ingombro dell'area.
4. Posizionare Forerunner entro un raggio di massimo 5 m dal computer.
5. Verificare che Forerunner sia in modalità Ora.

6. Verificare che non vi siano timer Forerunner in esecuzione o sessioni di allenamento attive.

Forerunner trasmette automaticamente i dati di allenamento allo stick USB ANT per la memorizzazione e l'analisi mediante Garmin Training Center o Garmin Connect.



---

**NOTA:** se si verificano problemi durante il caricamento dei dati, potrebbe essere necessario abilitare l'associazione con il computer. Vedere [pagina 18](#).

---

## APPENDICE

### **Accessori opzionali**

Per ulteriori informazioni sugli accessori opzionali, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com>. Per acquistare gli accessori, è inoltre possibile contattare il rivenditore Garmin.

### ***Accessori per bicicletta***

Per informazioni sul sensore di cadenza e velocità GSC 10 e sul supporto Forerunner per bicicletta, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com>.

### ***Sensori per l'associazione***




Se è stato acquistato un sensore (con tecnologia wireless ANT+Sport) separatamente, è necessario associarlo a Forerunner.

### **Cos'è l'associazione?**

L'associazione è la procedura di connessione dei sensori, ad esempio il monitor per il controllo della frequenza cardiaca, a Forerunner. Dopo la prima associazione, Forerunner riconosce automaticamente il sensore ogni volta che questo viene attivato. Questa procedura viene eseguita automaticamente all'accensione di Forerunner e richiede solo alcuni secondi quando i sensori sono attivati e funzionano correttamente. Una volta associata, la periferica Forerunner riceve i dati solo dal sensore e l'utente può avvicinarsi agli altri sensori.



## Per associare i sensori a Forerunner:

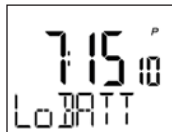
1. Allontanarsi (10 m) da qualsiasi altro sensore mentre Forerunner tenta di eseguire l'associazione con il sensore. Portare il sensore a una distanza massima di 3 metri da Forerunner.
2. Premere **mode** fino a visualizzare la pagina Allenamento.
3. Tenere premuto **start/stop**.
4. Premere **view** per passare alla pagina **PUSH PAIR**.
5. Premere **start/stop**. Mentre Forerunner ricerca nuovi sensori, le icone ,  e  lampeggiano. Al completamento dell'associazione, le icone si illuminano fisse.

## Informazioni sulla batteria

**ATTENZIONE:** Forerunner, il monitor per la frequenza cardiaca e l'accessorio per scarpa contengono batterie CR2032 sostituibili dall'utente. Per informazioni sulla sicurezza della batteria, vedere la Guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

### Batteria di Forerunner

La batteria di Forerunner dura 12 mesi (uso tipico). Quando la carica della batteria è in esaurimento, sullo schermo di Forerunner in modalità Ora lampeggia l'avviso **Lo BATT**.



## APPENDICE

Tutte le impostazioni di Forerunner vengono mantenute, a eccezione dell'orario.



**NOTA:** prima di sostituire la batteria, salvare tutti i dati di allenamento nella cronologia o sul computer.



**NOTA:** per la sostituzione della batteria, Garmin consiglia di rivolgersi a un negozio specializzato nella riparazione di orologi.

## Batteria del monitor per la frequenza cardiaca

Il monitor per la frequenza cardiaca contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente. Il monitor per la frequenza cardiaca dura 3 anni (l'uso tipico è pari a un'ora al giorno).

### Per sostituire la batteria:

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro del monitor per la frequenza cardiaca.



2. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso antiorario finché la freccia non indica la scritta **OPEN**.

3. Rimuovere il coperchio e sostituire la batteria con il lato positivo rivolto verso l'alto.



**NOTA:** prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

4. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso orario finché la freccia non indica la scritta **CLOSE**.

### Batteria dell'accessorio per scarpa

Quando la carica della batteria dell'accessorio per scarpa è in esaurimento, il LED lampeggia sei volte all'attivazione dell'accessorio (invece di tre). Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore. Inoltre, in modalità Allenamento viene visualizzato l'avviso **Lo BATT** quando si avvia o si interrompe un allenamento.



### Per sostituire la batteria:

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro dell'accessorio per scarpa.



2. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso.
3. Rimuovere il coperchio e sostituire la batteria con il lato positivo rivolto verso l'alto.



**NOTA:** prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

---

4. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio e reinserirlo in posizione.



**NOTA:** dopo aver sostituito la batteria, non è necessario ripetere l'associazione o la calibrazione.

---

## Specifiche

### **Forerunner 50**

- **Dimensioni dell'orologio:**  
58 mm × 42 mm × 20 mm
- **Dimensioni del cinturino da polso:**  
204 mm × 28 mm × 3 mm
- **Peso:** 44 g
- **Schermo LCD:** 23,75 mm × 18,25 mm, con retroilluminazione
- **Resistenza all'acqua:** 30 m continui



**NOTA:** per mantenere la resistenza all'acqua, non utilizzare i pulsanti Forerunner sott'acqua.

---

- **Memorizzazione dei dati:** fino a 100 giri e fino a sette ore di file di esercizi
- **Interfaccia computer:** stick automatico wireless USB ANT
- **Tipo batteria:** sostituibile dall'utente CR2032 (3 volt)
- **Durata della batteria:** 12 mesi, in base all'uso
- **Intervallo temperatura di funzionamento:** da 5°F a 158°F (da -15°C a 70°C)
- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless Dynastream ANT+Sport

### **Stick USB ANT**

- **Dimensioni fisiche:**  
59 mm × 18 mm × 7 mm
- **Peso:** 6 g
- **Portata di trasmissione:** circa 5 m
- **Temperatura di funzionamento:**  
da 14°F a 122°F (da -10°C a 50°C)
- **Frequenza radio/protocollo:**  
2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless Dynastream ANT
- **Fonte di alimentazione:** USB

### **Monitor per la frequenza cardiaca**

- **Dimensioni fisiche:**  
34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Peso:** 44 g
- **Resistenza all'acqua:** 10 m
- **Portata di trasmissione:** circa 3 m

- **Batteria:** CR2032 sostituibile dall'utente (3 volt)
- **Durata della batteria:**  
circa 3 anni (1 ora al giorno)
- **Temperatura di funzionamento:**  
da 14°F a 122°F (da -10°C a 50°C)



---

**NOTA:** in condizioni di freddo, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura del monitor per la frequenza cardiaca sia simile a quella corporea.

---

- **Frequenza radio/protocollo:**  
2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+Sport Dynastream

La precisione della periferica può diminuire se il sensore non è perfettamente a contatto con il corpo, in presenza di interferenze elettriche o se non viene rispettata la distanza dal trasmettitore.

### **Accessorio per scarpa**

- **Dimensioni fisiche:** 42 mm × 10 mm
- **Peso:** 27 g (compresa batteria)
- **Resistenza all'acqua:** 10 m
- **Portata di trasmissione:** circa 3 m
- **Precisione su velocità e distanza:** non calibrato 95%, calibrato 98%
- **Batteria:** CR2032 sostituibile dall'utente (3 volt)
- **Durata della batteria:** tempo di funzionamento di 200 ore



**NOTA:** dopo 30 minuti di inattività, l'accessorio si disattiva automaticamente per ridurre il consumo della batteria.

- **Temperatura di funzionamento:** da 14°F a 140°F (da -10°C a 60°C)
- **Intervallo di precisione del sensore:** da 32°F a 104°F (da 0°C a 40°C)

- **Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless Dynastream ANT+Sport

La precisione della periferica può diminuire in presenza di interferenze elettriche, se non viene rispettata la distanza dal trasmettitore, e in caso di esposizione a temperature estreme.

Per un elenco completo delle specifiche tecniche, visitare il sito Web [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).

## Risoluzione dei problemi

Problema	Soluzione/Risposta
I pulsanti non rispondono. In che modo è possibile reimpostare Forerunner?	<b>NOTA:</b> la procedura causa l'eliminazione di tutte le informazioni inserite dall'utente. Premere contemporaneamente <b>view</b> , <b>mode</b> e <b>start/stop</b> per reimpostare il software di Forerunner. L'operazione ripristina le impostazioni predefinite. I dati di allenamento vengono eliminati. È necessario reimpostare l'ora e le impostazioni personalizzate. In caso di ulteriori problemi, rimuovere e reinstallare la batteria (vedere <a href="#">pagina 27</a> ).
In che modo è possibile impostare l'ora su AM o PM?	Verificare che la modalità dell'ora sia impostata su <b>12-H</b> (12 ore). Utilizzare <b>+</b> e <b>-</b> per selezionare l'ora corretta. L'icona <b>A</b> o <b>P</b> viene visualizzata sopra i secondi nella pagina Ora. Per ulteriori informazioni, vedere <a href="#">pagina 3</a> .
Forerunner non invia i dati al computer.	Per l'attivazione dell'associazione con il computer, vedere <a href="#">pagina 18</a> . Per la risoluzione di ulteriori problemi, vedere <a href="http://www.garmin.com/forerunner">www.garmin.com/forerunner</a> .
Il monitor per la frequenza cardiaca o l'accessorio per scarpa non si associa a Forerunner.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT durante l'associazione.</li> <li>• Posizionare Forerunner a una distanza massima di 3 metri dal monitor per la frequenza cardiaca durante l'associazione.</li> <li>• Se il problema persiste, sostituire la batteria.</li> </ul>
La fascia del monitor per la frequenza cardiaca è troppo grande.	È possibile acquistare separatamente una fascia elastica più piccola. Visitare il sito Web <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .

<b>Problema</b>	<b>Soluzione/Risposta</b>
I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o discontinui.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assicurarsi che il monitor per la frequenza cardiaca aderisca perfettamente al corpo.</li><li>• Riscaldarsi per 5–10 minuti. Se il problema persiste, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito.</li><li>• Inumidire i sensori con acqua, saliva o gel per elettrostimolatori. Pulire i sensori. Residui di sporco e sudore sul sensore possono interferire con i segnali della frequenza cardiaca.</li><li>• Tessuti sintetici a contatto con il monitor possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca. Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia se applicabile all'attività svolta.</li><li>• Posizionare il monitor per la frequenza cardiaca sulla schiena anziché sul petto.</li><li>• Forti campi elettromagnetici e alcuni sensori wireless da 2,4 GHz possono interferire con il monitor. Altre interferenze possono provenire da linee elettriche ad alto voltaggio, motori elettrici, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless. Dopo essersi allontanati dalla fonte delle interferenze, la frequenza cardiaca dovrebbe tornare normale.</li></ul>



## Contratto di licenza software

L'USO DI Forerunner IMPLICA  
L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE  
CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE  
CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE.  
LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE  
CONTRATTO.

Garmin concede una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questa periferica (il "Software") in forma binaria per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo e i diritti di proprietà e proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software sono considerati segreti commerciali di Garmin e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale

di Garmin. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti.

## Dichiarazione di conformità

Con il presente documento, Garmin dichiara che Forerunner è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni in materia previste dalla Direttiva 1999/5/CE.

Per visualizzare l'intero documento della Dichiarazione di conformità, visitare il sito Web: [www.garmin.com/forerunner](http://www.garmin.com/forerunner).

## INDICE

### A

- accensione di
  - Forerunner 2
- accessori 5, 26
- accessorio per
  - scarpa 7, 15, 29
  - calibrazione 8
- accessori per bicicletta 26
- allarme 10
- associazione
  - computer 18
  - sensori 3, 26
- associazione con il
  - computer 18
- Auto Lap 13

### B

- batterie 27

### C

- calibrazione, accessorio
  - per scarpa
    - accessorio per
      - scarpa 8

- cambio della modalità 1
- caricamento dei dati 4, 24
- contratto di licenza 35
- contratto di licenza
  - software 35
- corsa, accessorio per
  - scarpa 7, 15

### D

- dati di allenamento 21
- download di software i, 4
- driver USB 4, 24

### F

- fusi orari 11

### G

- Garmin Connect i, 4, 25
- Garmin Product Support i
- Garmin Training
  - Center i, 4, 25
  - giro 1, 13
- GSC 10 9, 26

### I

- icone 2
- impostazione dell'ora 3

### M

- memoria 22
- modalità, cambio 1
- modalità Allenamento 12
- modalità Cronologia 21
- modalità Ora 10
- modalità timer
  - intervallo 19
- monitor per la frequenza
  - cardiaca 5, 28
- MyGarmin i

### O

- ora, impostazione 3

### P

- pulsanti, orologio 1

### R

- registrazione prodotto i
- retroilluminazione 2
- risoluzione dei
  - problemi 33

### S

- sensore cadenza 9, 26
- sensore cadenza e
  - velocità 9, 26

sensori,  
  associazione 3, 5, 26  
servizio di assistenza i  
software, download i, 4  
specifiche tecniche 30  
stick USB ANT iv, 4  
suonerie 10

## T

timer, impostazione 19  
trasferimento dati 4, 24

## U

unità 13

## Z

zone di allenamento 14  
zone di corsa 15  
zone di frequenza  
  cardiaca 15

Per motivi di praticità, viene fornita la versione [italiana] del manuale dell'unità Forerunner 50 in lingua inglese (codice prodotto Garmin 190-00839-00, versione E). Se necessario, per informazioni sul funzionamento e l'utilizzo di Forerunner 50, consultare la versione più recente del relativo manuale in inglese.

**Per informazioni aggiornate sul prodotto e sugli accessori,  
visitare il sito Web Garmin [www.garmin.com](http://www.garmin.com).**

**GARMIN**™



**DYNASTREAM**  
TECHNOLOGY



© 2007 Garmin Ltd. o società affiliate

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton,  
Hampshire, SO40 9RB UK

Garmin Corporation

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

Codice prodotto 190-00839-31 Rev. A