

**GARMIN**

**Manuale utente**

# **FORERUNNER® 310XT**

DISPOSITIVO PER ALLENAMENTO GPS MULTISPORT



© 2009 Garmin Ltd. o società affiliate

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 9LR 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®, il logo Garmin, Forerunner®, Dynastream®, Auto Pause®, Auto Lap® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 e USB ANT Stick™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Firstbeat e Analyzed by Firstbeat sono marchi registrati o non registrati di Firstbeat Technologies Ltd. Il prodotto è protetto dai seguenti brevetti negli Stati Uniti o dai rispettivi equivalenti esteri.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) e U20080279. WO03099114 (A1) (brev. in corso di approv.), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (brev. in corso di approv.), EP1545310 (A1) (brev. in corso di approv.), U20080279 (brev. in corso di approv.)

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

**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.

## Introduzione

Grazie per aver acquistato l'orologio per l'attività sportiva con GPS Garmin® Forerunner® 310XT.

### Registrazione del prodotto

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione in linea. Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>. Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale oppure una fotocopia.

### Come contattare Garmin

Per informazioni sull'utilizzo del Forerunner, contattare il servizio di assistenza Garmin. Negli Stati Uniti, visitare il sito Web [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) oppure contattare Garmin USA al numero (913) 397.8200 o (800) 800.1020.

Nel Regno Unito, contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero 0808 2380000.

In Europa, visitare il sito Web [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) e fare clic su **Contattare l'assistenza** per informazioni sull'assistenza nazionale oppure contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero +44 (0) 870.8501241.

## Sommario

<b>Introduzione</b> .....	<b>i</b>
Registrazione del prodotto .....	i
Come contattare Garmin .....	i
Manutenzione del Forerunner .....	iv
Software gratuito .....	iv
Ulteriori informazioni .....	iv
<b>Operazioni preliminari</b> .....	<b>1</b>
Pulsanti .....	1
Retroilluminazione del Forerunner .....	2
Fase 1: caricamento della batteria .....	3
Fase 2: accensione del Forerunner .....	4
Fase 3: acquisizione del segnale satellitare .....	6
Fase 4: associazione della fascia cardio (opzionale) .....	6
Fase 5: personalizzazione delle impostazioni sportive (opzionale) ..	8
Fase 6: allenamento .....	8
Fase 7: download del software gratuito .....	9

Fase 8: invio dei dati di allenamento al computer .....	9
Reimpostazione del Forerunner .....	9
<b>Allenamenti</b> .....	<b>10</b>
Informazioni sulla pagina di allenamento .....	10
Modalità sportiva .....	10
Auto Lap® .....	10
Auto Pause® .....	11
Auto Scroll .....	12
Freq. card. ....	12
Virtual Partner® .....	13
Allarmi .....	14
Allenamenti .....	15
Corse .....	18
Allenamenti multisport .....	19
Allenamenti Multisport automatici .....	20
<b>Cronologia</b> .....	<b>22</b>
Visualizzazione ed eliminazione della cronologia .....	22
Visualizzazione ed eliminazione dei totali .....	23
Eliminazione della cronologia .....	23

<b>Navigazione.....</b>	<b>24</b>	Aggiornamento del software del Forerunner mediante Garmin Connect .....	41
Visualizzazione della mappa .....	24	Informazioni sulla batteria.....	42
Salvataggio di posizioni .....	24	Specifiche .....	42
Indietro a inizio .....	26	Contratto di licenza software .....	43
Visualizzazione delle informazioni GPS.....	27	Dichiarazione di conformità (DoC).....	44
<b>Impostazioni.....</b>	<b>28</b>	Risoluzione dei problemi .....	45
Campi dati .....	28	Tabella delle zone di frequenza cardiaca .....	46
Sistema.....	31	<b>Indice .....</b>	<b>47</b>
Profilo utente .....	33		
ANT+ .....	33		
<b>Uso degli accessori.....</b>	<b>35</b>		
Associazione degli accessori.....	35		
Fascia cardio .....	36		
Foot Pod.....	37		
Dettagli bici .....	39		
Contatore di potenza .....	39		
GSC 10.....	40		
<b>Appendice .....</b>	<b>41</b>		
Reimpostazione del Forerunner ....	41		
Eliminazione dei dati utente.....	41		

**AVVERTENZA:** questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio non sostituibile. Per informazioni sulla sicurezza della batteria, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

## Manutenzione del Forerunner

Pulire il Forerunner o la fascia cardio opzionale con un panno imbevuto di una soluzione leggermente detergente, quindi asciugarli. Evitare l'uso di detergenti chimici e solventi che possono danneggiare i componenti in plastica.

Non conservare il Forerunner in ambienti in cui potrebbe essere esposto in modo prolungato a temperature estreme (ad esempio, nel portabagagli di un'auto) per evitare che subisca danni irreparabili.

Le informazioni dell'utente, ad esempio la cronologia, le posizioni e le tracce, sono memorizzate all'interno della memoria del Forerunner, senza alcuna necessità di alimentazione esterna. Eseguire il backup dei dati utente importanti trasferendoli su Garmin Connect. Vedere [pagina 9](#).

## Software gratuito

Visitare il sito Web [www.garmin.com/products/forerunner310xt](http://www.garmin.com/products/forerunner310xt) per informazioni sul software Garmin Connect™ basato sul Web. Utilizzare questo software per memorizzare e analizzare i dati dell'allenamento.

## Ulteriori informazioni

Per informazioni sugli accessori, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

## Operazioni preliminari

### Pulsanti



#### 1 power

- Tenere premuto per attivare/disattivare il Forerunner.
- Premere per attivare e regolare la retroilluminazione. Viene visualizzata una pagina di stato.



#### 2 modalità

- Premere per visualizzare la pagina Timer e la pagina Menu. Se attive, vengono visualizzate anche la pagina Mappa e la pagina Bussola.
- Premere per uscire da un menu o da una pagina. Le impostazioni vengono salvate.
- Tenere premuto per modificare le modalità sportive.

#### 3 lap/reset

- Premere per creare un nuovo giro.
- Tenere premuto per reimpostare il timer.

#### 4 start/stop

Premere per avviare o interrompere il timer.

#### 5 enter

Premere per selezionare le opzioni o per confermare i messaggi.

## Operazioni preliminari

### 6 ▲▼ arrows (up/down)

- Premere per scorrere i menu e le impostazioni.



**SUGGERIMENTO:** tenere premuto ▲▼ per scorrere rapidamente le impostazioni.

- Durante un'attività, premere per scorrere le pagine di allenamento.
- Nella pagina Virtual Partner®, tenere premuto per regolare il passo Virtual Partner.

## Retroilluminazione del Forerunner

Premere  per quindici secondi per attivare la retroilluminazione.

Utilizzare ▲▼ per regolare il livello di retroilluminazione. Questa finestra mostra anche alcune icone di stato.

### Icone

	Il GPS è attivo e il Forerunner riceve il segnale satellitare.
	GPS disattivato per utilizzo in luogo chiuso.
	Il timer è in esecuzione.
	Il sensore di frequenza cardiaca è attivo.
	Il sensore foot pod è attivo.
	Il sensore velocità/cadenza è attivo.
	Il sensore di potenza è attivo.
	Livello di carica della batteria.
	La batteria è in carica.

## Fase 1: caricamento della batteria



**NOTA:** per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento.



**SUGGERIMENTO:** il Forerunner non può essere caricato quando è a temperature al di fuori dell'intervallo compreso tra 0 °C–50 °C (32 °F–122 °F).

1. Inserire il connettore USB nel cavo della base per ricarica nell'adattatore CA.
2. Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.
3. Allineare le guide della base per ricarica ai contatti sul retro del Forerunner.



4. Fissare saldamente il caricabatterie sul quadrante del Forerunner.



La batteria completamente carica può durare fino a 20 ore, a seconda dell'uso.

## Fase 2: accensione del Forerunner

Tenere premuto  per attivare il Forerunner.

Il Forerunner utilizza le informazioni inserite relative all'utente per calcolare il consumo di calorie.

## Per configurare il Forerunner:

Il Forerunner utilizza il profilo utente per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie. Vedere [pagina 5](#) per informazioni sulla classe di attività e sugli atleti.

1. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per configurare il Forerunner e impostare il profilo utente.
2. Premere   per visualizzare le opzioni e modificare l'impostazione predefinita.
3. Premere **enter** per effettuare una selezione.

Se si utilizza una fascia cardio ANT+, selezionare **SI** durante la configurazione per consentire l'associazione (collegamento) della fascia cardio al Forerunner. Per ulteriori informazioni, vedere [pagina 6](#).

Alla prima accensione del Forerunner e una volta completata la procedura guidata di installazione, utilizzare la tabella riportata di seguito per impostare la classe di attività. Indicare se si è un atleta.

Un atleta è una persona che si allena con costanza da molti anni (eccetto nei periodi di riposo dovuti a piccole lesioni) e ha una frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto (bpm) o meno.

**Tabella classi di attività**

	<b>Allenamenti Descrizione</b>	<b>Allenamenti Frequenza</b>	<b>Durata allenamenti per settimana</b>
0	Nessun allenamento	-	-
1	Occasionale, allenamento leggero	Una volta ogni due settimane	Meno di 15 minuti
2			Da 15 a 30 minuti
3		Una volta a settimana	Circa 30 minuti
4	Esercizio regolare e allenamenti	Da 2 a 3 volte a settimana	Circa 45 minuti
5			Da 45 minuti a 1 ora
6			Da 1 a 3 ore
7		Da 3 a 5 volte a settimana	Da 3 a 7 ore
8	Allenamento quotidiano	Quasi quotidianamente	Da 7 a 11 ore
9		Giornaliero	Da 11 a 15 ore
10			Più di 15 ore

Tabella classi di attività fornita da Firstbeat Technologies Ltd., parti della quale sono basate su Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing (Predizione della capacità aerobica funzionale senza esercizi di test). Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863-870, 1990.

### Fase 3: acquisizione del segnale satellitare

L'acquisizione del segnale satellitare potrebbe impiegare 30–60 secondi. Recarsi in un'area all'aperto. Per una ricezione ottimale, verificare che il quadrante del Forerunner sia orientato verso l'alto.

Quando il Forerunner ha acquisito il segnale satellitare, nella parte superiore della pagina di allenamento viene visualizzata l'icona del satellite (📶).



---

**NOTA:** per impostazione predefinita, le impostazioni del Forerunner consentono di aggiornare l'ora e di impostare il fuso orario automaticamente in base alle informazioni dei satelliti.

---

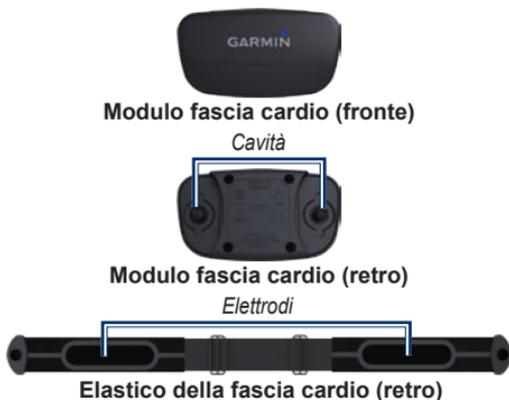
### Fase 4: associazione della fascia cardio (opzionale)

Quando si tenta l'associazione della fascia cardio al Forerunner per la prima volta, allontanarsi 10 m da altre fasce cardio.

#### Uso della fascia cardio

La fascia cardio è in standby e pronta a inviare dati. Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarla in modo aderente affinché possa rimanere in posizione durante la corsa.

1. Inserire e bloccare un'estremità dell'elastico al modulo della fascia cardio.
2. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro dell'elastico della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



3. Avvolgere l'elastico intorno al torace e inserirlo e bloccarlo nell'altra estremità del modulo.



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

4. Posizionare il Forerunner a una distanza massima di 3 metri dalla fascia cardio.



**NOTE:** se i dati della frequenza cardiaca sono discontinui o non vengono visualizzati, potrebbe essere necessario stringere l'elastico sul torace o riscaldarsi per 5-10 minuti.

5. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni corsa** > **Frequenza cardiaca** > **FC ANT+ > Sì**.

### Impostazioni della frequenza cardiaca

Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie, impostare la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca a riposo. È possibile impostare cinque zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare. Questa fase non è necessaria se il dispositivo viene configurato nella procedura di impostazione per includere una fascia cardio.

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni corsa** > **Frequenza cardiaca** > **Zone FC**.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.



---

**NOTA:** tenere premuto **mode** e modificare le impostazioni sportive. Attenersi ai passaggi 1 e 2 per configurare le impostazioni della frequenza cardiaca per la corsa e le altre modalità sportive.

---

### Fase 5: personalizzazione delle impostazioni sportive (opzionale)

1. Tenere premuto **mode** per modificare la modalità sportiva.
2. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > Selezionare l'impostazione sportiva.

Selezionare **Campi dati** per personalizzare fino a quattro pagine di dati per l'attività; vedere [pagina 28](#).

### Fase 6: allenamento

1. Premere **mode** per visualizzare la pagina di allenamento.
2. Premere **start** per avviare il timer.
3. Al termine dell'attività, premere **stop**.

## Fase 7: download del software gratuito

1. Visitare il sito Web [www.garmin.com/forerunner310xt/owners](http://www.garmin.com/forerunner310xt/owners).
2. Fare clic su **Garmin Connect** e creare un account gratuito myGarmin™.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

## Fase 8: invio dei dati di allenamento al computer



**NOTA:** è necessario scaricare il software come indicato nella fase 7, in modo che i driver USB vengano installati prima di collegare USB ANT Stick™ al computer.

1. Collegare USB ANT Stick a una porta USB disponibile sul computer.



2. Posizionare il Forerunner entro un raggio di massimo 5 m dal computer.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

4. Verificare che sia stata attivata l'associazione.
5. Utilizzare Garmin Connect per visualizzare e analizzare i dati.

## Reimpostazione del Forerunner

Se il Forerunner non funziona correttamente, premere **mode e lap/reset** contemporaneamente fino a quando lo schermo non resta vuoto. In questo modo i dati e le impostazioni non vengono cancellati.

## Allenamenti



**NOTA:** consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Utilizzare il Forerunner per impostare allarmi, allenarsi con Virtual Partner™, programmare allenamenti a intervalli e personalizzati e pianificare corse in base alle attività esistenti. Il Forerunner offre numerose funzioni di allenamento e impostazioni opzionali.

### Informazioni sulla pagina di allenamento

Premere **mode** per visualizzare la pagina di allenamento. Utilizzare ▲▼ per scorrere le pagine disponibili.



Per personalizzare i campi dati nelle pagine di allenamento, vedere [pagina 28](#).

### Modalità sportiva

Tenere premuto **mode** per selezionare una modalità sportiva. Tutte le impostazioni sono specifiche per l'attività sportiva corrente selezionata.

### Auto Lap®

È possibile utilizzare Auto Lap per salvare automaticamente il giro in una posizione specifica oppure dopo aver percorso una determinata distanza. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni 2 km o durante una salita).

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > selezionare le attività sportive (a seconda della modalità sportiva corrente) > **Auto Lap**.

2. Nel campo Attiva giro auto, selezionare **Per distanza** per immettere un valore o **Per posizione** per scegliere una delle seguenti opzioni:
- **Solo prem. Lap:** salva un giro ogni qualvolta viene premuto **lap** e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
  - **Inizio e Giro:** salva un giro nella posizione in cui viene premuto **start** e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali è stato premuto **lap**.
  - **Salva e giro:** salva un giro nella posizione GPS specifica contrassegnata quando si seleziona questa opzione e a una posizione qualsiasi durante la corsa quando si preme **lap**.



**NOTA:** durante la corsa (vedere [pagina 18](#)), utilizzare l'opzione **Per posizione** per salvare i giri in tutte le posizioni del giro contrassegnate nella corsa.

## Auto Pause®

Auto Pause è utile se l'allenamento include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > selezionare l'opzione per le impostazioni sportive (a seconda della modalità sportiva corrente vedere [pagina 10](#)).
2. Selezionare **Auto Pause**.
3. Selezionare una delle opzioni riportate di seguito:
  - **Disattivato**
  - **Quando in sosta:** mette automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma.
  - **Passo personalizzato:** mette automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato.

### Auto Scroll

La funzione Auto Scroll consente di scorrere automaticamente tutte le pagine dei dati di allenamento mentre il timer è in esecuzione.

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > selezionare l'opzione per le impostazioni sportive (a seconda della modalità sportiva corrente, vedere [pagina 10](#)).
2. Selezionare **Auto Scroll**.
3. Selezionare una velocità sul display: **Lento**, **Medio** o **Veloce**.

### Freq. card.

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > selezionare l'opzione per le impostazioni sportive (a seconda della modalità sportiva corrente, vedere [pagina 10](#)).
  2. Selezionare **Frequenza cardiaca**.
- FC ANT+**: consente di attivare o disattivare l'associazione con la fascia cardio.

**Zone FC**: consente di avviare la procedura di configurazione delle zone di frequenza cardiaca. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

### Zone di frequenza cardiaca

---



**ATTENZIONE:** consultare il medico per individuare gli obiettivi/zone di frequenza cardiaca corretti in base al livello di forma fisica e alle condizioni di salute.

---

Molti 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 accettate vengono numerate da 1 a 5 in base a livelli di intensità crescente. Il Forerunner imposta la gamma di zone di frequenza cardiaca (vedere la tabella a [pagina 46](#)) in base alla frequenza massima e a quella a riposo impostate nel profilo utente (vedere [pagina 33](#)).

È possibile personalizzare le zone di frequenza cardiaca nel profilo utente di Garmin Connect, quindi trasferire i dati al Forerunner.

### Quanto influiscono le 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.

### Virtual Partner®

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > selezionare l'opzione per le impostazioni sportive (a seconda della modalità sportiva corrente vedere [pagina 10](#)).
2. Selezionare **Virtual Partner** > **On**.

Virtual Partner è uno strumento esclusivo progettato per consentire agli utenti di soddisfare i propri obiettivi di allenamento. Virtual Partner gareggia con l'utente durante la corsa ogni volta che il timer è in esecuzione.

Se si effettuano modifiche al passo/velocità di Virtual Partner prima di avviare il timer, tutte le modifiche vengono salvate. Se si effettuano modifiche a Virtual Partner durante la corsa, all'avvio del timer, le modifiche non verranno salvate se il timer viene azzerato. Se si apportano modifiche durante la corsa, Virtual Partner utilizzerà il nuovo passo dalla posizione dell'utente.

### Per modificare il passo Virtual Partner (VP):

1. Premere **mode** per visualizzare la pagina di allenamento.
2. Utilizzare ▲▼ per visualizzare la pagina Virtual Partner.



3. Tenere premuto ▲▼ per aumentare o diminuire il passo VP.
4. Per salvare le modifiche, premere **mode** per uscire o attendere il timeout della pagina.

## Allarmi

Utilizzare gli allarmi del Forerunner per allenarsi al raggiungimento di obiettivi di tempo, distanza e frequenza cardiaca. È possibile impostare allarmi separati per ogni modalità sportiva.



**NOTA:** gli allarmi non funzionano durante gli allenamenti a intervalli e personalizzati.

1. Premere **mode** > selezionare **Allenamento** > selezionare l'opzione per gli allarmi delle attività sportive (a seconda della modalità sportiva corrente, vedere [pagina 10](#)).
2. Utilizzare ▲▼ e premere **enter** per immettere informazioni su ogni allarme riportato di seguito:
  - **Allarme orario:** segnala quando l'utente ha corso per un determinato intervallo di tempo.
  - **Allarme distanza:** segnala quando l'utente ha raggiunto una determinata distanza.
  - **Avviso calorie:** segnala quando l'utente ha bruciato un determinato numero di calorie.
  - **Allarme FC:** segnala se la frequenza supera o scende al di sotto di un numero specifico di battiti al minuto (bpm).



**NOTA:** per utilizzare gli allarmi FC, è necessario disporre di un Forerunner 310XT e di una fascia cardio.

- **Allar. cadenza:** segnala quando la cadenza supera o scende al di sotto di un numero specifico di rivoluzioni della pedivella al minuto (rpm).



**NOTA:** per utilizzare gli allarmi di cadenza, è necessario disporre di un Forerunner 310XT e di un foot pod o di un sensore di cadenza pedalata.

- **Allarme potenza:** segnala se la potenza supera o scende al di sotto di un valore specifico espresso in Watt.



**NOTA:** per utilizzare gli allarmi di potenza, è necessario disporre di un Forerunner 310XT e di un contatore di potenza.

## Allenamenti

Premere **mode** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** per scegliere il tipo di allenamento desiderato.



**NOTA:** durante l'esecuzione di un allenamento, premere ▲▼ per visualizzare altre pagine di dati.

Una volta completate tutte le fasi dell'allenamento, viene visualizzato il messaggio di allenamento finito.

### Allenamento a intervalli

È possibile creare un allenamento a intervalli in base alla distanza, al tempo e ai punti di riposo dell'allenamento. È possibile creare un solo allenamento a intervalli alla volta. Se si crea un allenamento a intervalli aggiuntivo, il precedente verrà sovrascritto.

### Per creare un allenamento a intervalli:

1. Premere **mode** > selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Intervallo**.

## Allenamenti

---

2. Selezionare il **Tipo** di allenamento a intervalli.
3. Immettere il valore Durata.
4. Selezionare **Tipo riposo**.
5. Immettere il valore Durata.
6. Selezionare **Altre info** quindi immettere il valore **Ripetiz..**
7. Selezionare **Riscaldamento Sì e Defatic. Sì** (opzionale).
8. Selezionare **Inizia allenamento**.
9. Premere **start**.

### Per concludere un allenamento in anticipo:

1. Premere **stop**.
2. Tenere premuto **reset**.

Se si sta effettuando un riscaldamento o un defaticamento, premere **lap** alla fine del giro di riscaldamento per avviare il primo intervallo. Alla fine dell'ultimo intervallo, il Forerunner avvia automaticamente un giro di defaticamento. Al termine del defaticamento, premere **lap** per concludere l'allenamento.

Man mano che si avvicina la fine di ogni intervallo, un allarme esegue il conto alla rovescia fino all'inizio di un nuovo intervallo. Per concludere un intervallo in anticipo, premere il pulsante **lap/reset**.

### Allenamenti personalizzati

Gli allenamenti personalizzati possono includere obiettivi per ciascuna fase di allenamento e distanze, tempi e calorie variabili. Utilizzare Garmin Connect per creare e modificare gli allenamenti e per trasferirli al Forerunner. È anche possibile pianificare gli allenamenti tramite Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sul Forerunner.



**NOTA:** per ulteriori informazioni sul trasferimento dei dati sul Forerunner, vedere [pagina 9](#).

---

### Per creare un allenamento personalizzato tramite il Forerunner:

1. Premere **mode > Allenamento > Allenamenti > Person..**

2. Selezionare **Nuovo**.
3. Immettere un nome per l'allenamento nel campo superiore.
4. Selezionare **1. Aprire Nessun obiettivo**, quindi selezionare **Modifica fase**.
5. Nel campo **Durata**, selezionare la durata desiderata per la fase. Se si seleziona **Apri**, è possibile concludere la fase durante l'allenamento premendo **lap**.
6. In **Durata**, immettere il valore per la conclusione della fase.
7. Nel campo Obiettivo, selezionare l'obiettivo da raggiungere durante la fase (velocità, frequenza cardiaca, cadenza, potenza o nessuno).
8. In Obiettivo, immettere un valore per l'obiettivo in questa fase (se necessario). Ad esempio, se l'obiettivo è la frequenza cardiaca, selezionare una zona oppure immettere un intervallo personalizzato.
9. Al termine, premere **mode**.
10. Per aggiungere un'altra fase, selezionare **<Agg. nuova fase>**. Ripetere le fasi da 5 a 9.
11. Per contrassegnare ogni fase come fase di defaticamento, selezionarla. Quindi selezionare **Segna come fase di defaticamento** dal menu. Le fasi di defaticamento vengono annotate nella cronologia di allenamento.

### Per ripetere le fasi:

1. Selezionare **<Agg. nuova fase>**.
2. Nel campo **Durata**, selezionare **Ripeti**.
3. Nel campo **Indietro a fase**, selezionare la fase a cui si desidera tornare.
4. Nel campo **Num. di ripetizioni**, immettere il numero di ripetizioni.
5. Premere **mode** per continuare.

### Per avviare un allenamento personalizzato:

1. Premere **mode > Allenamento > Allenamenti > Person..**
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Inizia allenamento**.
4. Premere **start**.

Dopo aver iniziato un allenamento personalizzato, il Forerunner visualizza

## Allenamenti

---

i dati seguenti per ogni singola fase: nome, obiettivo (se specificato) e dati sull'allenamento attuale.

Man mano che si avvicina la fine di ogni fase, un allarme esegue il conto alla rovescia fino all'inizio di una nuova fase.

### Per concludere un allenamento personalizzato in anticipo:

Premere **lap/reset**.

### Per eliminare un allenamento personalizzato:

1. Premere **mode** > **Allenamento** > **Allenamenti** > **Person..**
2. Selezionare l'allenamento.
3. Selezionare **Elimina allenamento** > **Si**.

## Corse

Con il Forerunner, è possibile personalizzare gli allenamenti anche creando e modificando corse su attività precedentemente registrate. È possibile seguire una corsa cercando di pareggiare o superare una precedente prestazione. È inoltre possibile correre contro Virtual Partner durante gli allenamenti sulle corse.

## Creazione di corse

Utilizzare Garmin Connect per creare corse o punti corsa e per trasferirli al Forerunner.



**NOTA:** per ulteriori informazioni sul trasferimento dei dati sul Forerunner, vedere [pagina 9](#).

---

### Per creare una corsa tramite il Forerunner:

1. Premere **mode** > selezionare **Allenamento** > **Corse** > **Nuovo**.
2. Nella pagina Cronologia, selezionare una voce sulla quale basare la corsa.
3. Immettere un nome per la corsa.
4. Premere **mode** per uscire.

### Per avviare una corsa:

1. Premere **mode** > selezionare **Allenamento** > **Corse**.
2. Selezionare una corsa dall'elenco.
3. Selezionare **Esegui corsa**.

4. Premere **start**. La cronologia viene registrata anche se non si esegue la corsa.

Per concludere una corsa manualmente, premere **stop** > tenere premuto **reset**.

### Avvio di una corsa

È possibile includere un riscaldamento prima di avviare la corsa. Premere **start** per avviare la corsa, successivamente iniziare il riscaldamento. Non seguire il tracciato della corsa durante il riscaldamento. Quando si è pronti a iniziare, dirigersi verso il tracciato della corsa. Quando ci si trova in qualsiasi punto del tracciato della corsa, il Forerunner lo segnala con un avviso.

Quando inizia una corsa, parte anche il Virtual Partner. Se si sta facendo il riscaldamento e non si sta seguendo la corsa, non appena si comincia a seguire la corsa, il Virtual Partner inizia dalla posizione attuale dell'utente.

Se si devia dal tracciato della corsa, il Forerunner visualizza il messaggio “Fuori corsa”. Utilizzare la pagina di navigazione per ritrovare la rotta della corsa.

### Per eliminare una corsa:

1. Premere **mode** > selezionare **Allenamento** > **Corse**.
2. Selezionare una corsa dall'elenco.
3. Selezionare **Elimina corsa**.
4. Selezionare **Si** per eliminare la corsa.
5. Premere **mode** per uscire.

### Allenamenti multisport

Due o più atleti o concorrenti multisport possono usufruire dei vantaggi degli allenamenti multisport del Forerunner. Quando si imposta un allenamento multisport, è possibile modificare le modalità sportive e continuare a visualizzare il tempo e la distanza totali

## Allenamenti

---

di tutti gli sport. Ad esempio, è possibile passare dalla modalità bicicletta a corsa e visualizzare il tempo e la distanza totali sia per la corsa che per il percorso in bicicletta attraverso l'allenamento.

Il Forerunner memorizza gli allenamenti multisport nella cronologia e include il tempo, la distanza, la frequenza cardiaca media e le calorie totali per tutti gli sport dell'allenamento. Include inoltre i dettagli specifici di ciascuno sport.

È possibile utilizzare gli allenamenti multisport manualmente oppure preimpostarli per gare o altri eventi.

### Utilizzo dei multisport manuali

È possibile creare un allenamento multisport manuale, modificando le modalità sportive durante l'allenamento senza necessità di azzerare il timer. Quando si cambia modalità sportiva, premere ▲▼ per visualizzare la pagina del timer multisport.

### Per creare un allenamento multisport manuale:

1. Avviare e completare un allenamento in ciascuno sport. Premere **stop** per concludere l'allenamento, ma non azzerare il timer.
2. Tenere premuto **mode** finché non viene visualizzato il menu Cambia sport.
3. Selezionare un altro sport.
4. Premere **start** per avviare l'allenamento nel nuovo sport.

### Allenamenti Multisport automatici

Se si partecipa a una gara o a un evento, è possibile impostare un allenamento multisport automatico che includa ogni sport nell'evento. È possibile includere inoltre il tempo di transizione da uno sport all'altro. Spostarsi continuamente da uno sport all'altro premendo il pulsante lap.

## Per creare un allenamento multisport automatico:

1. Premere **mode** > selezionare **Allenamento** > **Multisport automatico**.
2. Per modificare una modalità sportiva nell'elenco, selezionare lo sport.
3. Selezionare un'opzione dal menu. **Modifica frazione** consente di spostare questa modalità sportiva su uno sport diverso. **Inserisci frazione** consente di inserire un altro sport prima di quello corrente. **Rimuovi frazione** consente di rimuovere questa modalità sportiva dall'elenco.
4. Per aggiungere una modalità sportiva alla fine dell'elenco, selezionare **<Aggiungi sport>**.
5. Per includere un tempo di transizione da una modalità sportiva all'altra, selezionare **Includi transizione**.
6. Per avviare l'allenamento, selezionare **Avvia multisport**.

Per passare da una modalità sportiva all'altra, premere **lap**. Se è stato incluso un tempo di transizione, premere **lap** al termine di uno sport per avviarlo. Premere nuovamente **lap** per concludere il tempo di transizione e iniziare lo sport successivo.

## Per interrompere il multisport automatico:

Premere **mode** > selezionare **Allenamento** > **Interrompi multisport**. Premendo **stop**, quindi tenendo premuto **reset** per reimpostare il timer, è inoltre possibile eliminare un allenamento multisport.

## A nuoto con il Forerunner

L'orologio Forerunner è adatto al nuoto in superficie. Utilizzare il timer per registrare il tempo di nuoto. I dati GPS potrebbero non essere registrati durante il nuoto.




---

**ATTENZIONE:** le immersioni subacquee con il Forerunner potrebbero danneggiare i prodotti, invalidandone la garanzia.

---

## Cronologia

Il Forerunner salva automaticamente la cronologia quando si avvia il timer. Il Forerunner è in grado di registrare fino a 1000 giri e circa 20 ore di dati del registro traccia dettagliati (registrando approssimativamente 1 punto della traccia ogni 4 secondi). I dati del registro traccia includono la posizione GPS (se disponibile) e i dati sugli accessori quali la frequenza cardiaca.

Quando la memoria del Forerunner è piena, viene visualizzato un messaggio di errore. Caricare periodicamente la cronologia su Garmin Connect per tenere traccia di tutti i dati personali (vedere [pagina 9](#)).



**NOTA:** il Forerunner non elimina o sovrascrive automaticamente i dati. Per informazioni sulla modalità di eliminazione dei dati dei giri, vedere [pagina 23](#).

## Visualizzazione ed eliminazione della cronologia

È possibile visualizzare sul Forerunner i seguenti dati: tempo, distanza, passo/velocità media, calorie, dati medi sulla frequenza cardiaca e cadenza media.

### Per visualizzare la cronologia delle attività:

1. Premere **mode** > selezionare **Cronologia > Attività**.
2. Utilizzare ▲ ▼ per scorrere le attività. Selezionare **Visualizza altro** per visualizzare le medie e le massime. Selezionare **Visualizza altro > Visualizza giri** per visualizzare il riepilogo dei giri.

### Per eliminare la cronologia delle attività:

1. Premere **mode** > selezionare **Cronologia > Elimina**.
2. Selezionare un'opzione:
  - **Singole attività:** consente di eliminare le singole attività.
  - **Tutte attività:** consente di eliminare tutte le attività dalla cronologia.

- **Vecchie attività:** consente di eliminare le attività registrate da più di un mese.
- **Totali:** consente di reimpostare tutti i totali.

## Visualizzazione ed eliminazione dei totali

Il Forerunner registra la distanza totale percorsa e il tempo di allenamento.

Per visualizzare la cronologia, premere **mode** > selezionare **Cronologia** > **Totali** > selezionare lo sport.

## Eliminazione della cronologia

Dopo aver trasferito la cronologia su Garmin Connect, è possibile eliminarla dal Forerunner.

1. Premere **mode** > selezionare **Cronologia** > **Elimina**.

2. Selezionare un'opzione:
  - **Singole attività:**
  - **Tutte attività:** consente di eliminare tutte le attività dalla cronologia.
  - **Vecchie attività:** consente di eliminare le attività registrate da più di un mese.
  - **Totali:** consente di reimpostare tutti i totali.

## Navigazione

Utilizzare le funzioni di navigazione GPS del Forerunner per visualizzare il percorso sulla mappa, salvare le posizioni che si desidera ricordare e individuare il percorso verso casa.

### Visualizzazione della mappa

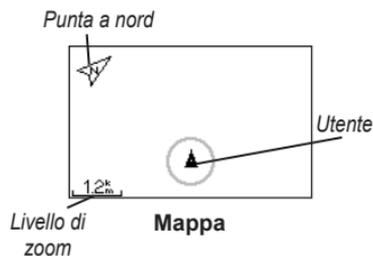
Prima di utilizzare le funzioni di navigazione, potrebbe essere necessario configurare il Forerunner per la visualizzazione della pagina Mappa.

#### Per aggiungere la pagina Mappa:

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Mappa**.
2. Nel campo Mostra mappa, selezionare **Si**.

Premere **mode** per visualizzare le pagine Timer, Mappa e Menu principale. Quando si avvia il timer e si inizia a spostarsi, sulla mappa viene visualizzata una sottile linea tratteggiata che indica esattamente il percorso seguito. Tale linea viene detta traccia.

Per eseguire lo zoom avanti o indietro sulla mappa, premere ▲▼.



### Salvataggio di posizioni

Una posizione è un punto archiviato in memoria. Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un certo punto, contrassegnare qui una posizione. La posizione viene visualizzata sulla mappa con un nome e un simbolo. È possibile ricercare, visualizzare e andare alle posizioni in qualsiasi momento.

#### Per salvare la posizione:

1. Andare al punto dove si desidera salvare la posizione.

2. Premere **mode** > selezionare **GPS** > **Salva posizione**.

	004			
Position:	N 38°51.407' W 094°47.988'			
Elevation:	329 <sub>m</sub>			
<table border="1"> <tr> <td>Elimina</td> <td>Mappa</td> <td>OK</td> </tr> </table>		Elimina	Mappa	OK
Elimina	Mappa	OK		

3. Immettere un nome nel campo superiore.
4. Selezionare **OK**.

### Per salvare una posizione tramite le coordinate di latitudine e longitudine:

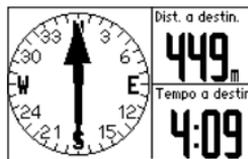
1. Premere **mode** > selezionare **GPS** > **Salva posizione**.
2. Selezionare il campo **Posizione**. Immettere la latitudine e la longitudine della posizione che si desidera salvare.
3. Apportare altre modifiche, se necessario e selezionare **OK**.

### Per ricercare e andare a una posizione:

1. Premere **mode** > selezionare **GPS** > **Vai a posizione**.
2. Vengono visualizzate tutte le posizioni salvate.

3. Premere **▲▼** per ricercare una posizione nell'elenco, quindi **enter** per selezionarla.
4. Selezionare **Vai a**. Seguire la linea che appare sulla mappa fino alla posizione.

Quando si raggiunge una posizione, le pagine Mappa e Bussola vengono aggiunte automaticamente. Premere **mode** per visualizzare queste pagine. Nella pagina Bussola, le frecce puntano verso la posizione. Andare in direzione della freccia per raggiungere la posizione. La pagina Bussola visualizza inoltre la distanza dalla posizione e il tempo necessario per raggiungerla.



Bussola

### Per interrompere il raggiungimento di una posizione:

Premere **mode** > selezionare **GPS** > **Interrompi Vai A**.

### Per modificare o eliminare una posizione:

1. Premere **mode** > selezionare **GPS** > **Vai a posizione**.
2. Selezionare la posizione che si desidera modificare.
3. Se necessario, modificare le informazioni. Per eliminare la posizione, selezionare **Elimina**.

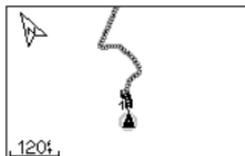
### Indietro a inizio

Se si desidera tornare al punto di partenza, il Forerunner è in grado di indicare l'esatto percorso effettuato tramite Indietro a inizio.

### Per tornare al punto di partenza:

Premere **mode** > selezionare **GPS** > **Indietro a inizio**.

Sulla mappa viene visualizzata una linea dalla posizione corrente al punto di partenza.



*Seguire la linea per tornare al punto di partenza.*

## Visualizzazione delle informazioni GPS

La pagina Satellite visualizza informazioni sui segnali GPS attualmente ricevuti dal Forerunner. Premere **mode** > selezionare **GPS** > **Satelliti** per visualizzare la pagina Satellite.

Ciascun satellite GPS nello spazio è indicato con un numero specifico. I numeri dei vari satelliti GPS vengono visualizzati sul grafico circolare. Il numero corrisponde alla posizione corrente del satellite nello spazio. Ciascun numero evidenziato sul grafico corrisponde a un satellite dal quale il Forerunner sta ricevendo il segnale.

Premere ▲▼ nella pagina Satellite per visualizzare informazioni sulla potenza del segnale satellitare. Le barre nere rappresentano la potenza di ciascun segnale satellitare ricevuto (il numero del satellite viene visualizzato sotto ogni barra).

## Impostazioni

Premere **mode** > selezionare **Impostazioni**.



**SUGGERIMENTO:** una volta selezionate le opzioni o immessi i valori sul Forerunner, premere **mode** per salvare le impostazioni.

### Campi dati

È possibile mostrare o nascondere le seguenti pagine e personalizzare fino a quattro campi dati nelle quattro pagine specifiche per gli sport.



**NOTA:** è possibile visualizzare solo le pagine per la modalità sportiva attualmente selezionata (vedere [pagina 10](#)).

### Per impostare i campi dati:

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > selezionare l'opzione per le impostazioni sportive (a seconda della modalità sportiva corrente vedere [pagina 10](#)).
2. Selezionare **Campi dati**.

3. Selezionare una delle pagine di allenamento.
4. Premere ▲ ▼ per selezionare il numero di campi dati.

### Opzioni dei campi dati

\* Indica un campo dati contenente miglia terrestri o unità metriche.

\*\* È necessario un accessorio opzionale.

Campo dati	Descrizione
Cadenza **	Passi al minuto o rotazioni della pedivella al minuto
Cadenza–Med. **	Cadenza media per l'intera durata della corsa attuale
Cadenza–Giro **	Cadenza media per il giro attuale
Calorie	Numero di calorie bruciate
Distanza *	Distanza percorsa nella corsa attuale
Distanza–Giro *	Distanza percorsa nel giro attuale

Campo dati	Descrizione
Distanza-nautica	Distanza in miglia nautiche
Quota *	Altezza sopra/sotto il livello del mare
Precisione GPS *	Margine di errore per la posizione esatta. Ad esempio, la posizione GPS ha un margine di precisione compreso tra +/- 19 piedi (circa 5,5 m).
Pendenza	Calcolo del dislivello durante la corsa. Ad esempio, se ogni 3 metri di salita (quota) si percorrono 60 m (distanza), la pendenza è 5%.
FC **	Frequenza cardiaca in bpm
FC-%Max **	Percentuale della frequenza cardiaca massima.

Campo dati	Descrizione
FC-%FCR **	Percentuale di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
FC-Media **	Frequenza cardiaca media calcolata per la corsa
FC-Media %Max **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la corsa
FC-Media %FCR **	Percentuale media di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la corsa.
FC-Giro **	Frequenza cardiaca media calcolata per il giro
FC-Giro %Max **	Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per il giro

## Impostazioni

Campo dati	Descrizione
FC–Giro %FCR **	Percentuale media di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il giro
FC Grafico **	Grafico che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (1-5)
Zona FC **	Intervallo attuale della frequenza cardiaca (1–5). Le zone predefinite si basano su profilo utente, frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca di riposo.
Prua	Direzione in cui ci si sta spostando
Giri	Numero di giri completati
Passo *	Passo attuale
Passo– medio *	Passo medio calcolato per la corsa

Campo dati	Descrizione
Passo– Giro *	Passo medio del giro attuale
Velocità *	Velocità corrente
Velocità– Med. *	Velocità media della corsa
Velocità– nautica	Velocità in nodi
Velocità– Giro *	Velocità media del giro attuale
Potenza **	Potenza attuale in watt o % FTP
Potenza– med. **	Potenza media per l'intera durata della corsa attuale
Potenza– Kilojoules **	Quantità totale (cumulativa) di energia sviluppata in kilojoules
Potenza– giro **	Potenza media per il giro attuale

Campo dati	Descrizione
Potenza-max **	Potenza massima raggiunta durante la corsa attuale
Potenza-zona **	Intervallo attuale di potenza (da 1 a 7) in base all'FTP (potenza di soglia) o alle impostazioni personalizzate
Alba	Ora dell'alba in base alla posizione GPS
Tramonto	Ora del tramonto in base alla posizione GPS
Tempo	Ora del cronometro
Tempo-Giro med.	Durata media per completare i giri fino a questo momento
Tempo-Giro	Durata del giro attuale

Campo dati	Descrizione
Durata-corsa scad.	Durata totale dall'inizio alla fine dell'attività (incluse le eventuali pause e soste).
Ora giorno	Ora corrente in base alle impostazioni dell'ora (vedere <a href="#">pagina 33</a> ). L'impostazione predefinita aggiorna automaticamente le informazioni sull'ora.

## Sistema

Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema**.

**Lingua:** consente di modificare la lingua del testo visualizzato sullo schermo. La modifica della lingua del testo non comporta la modifica della lingua dei dati definiti dall'utente, ad esempio i nomi delle corse.

Per scaricare una lingua non inclusa nel dispositivo, visitare il sito Web

## Impostazioni

[www.garmin.com/forerunner310xt/owners](http://www.garmin.com/forerunner310xt/owners)

e fare clic su Garmin Connect.

Il dispositivo può contenere solo una lingua scaricata alla volta.

### Per attivare o disattivare i toni del messaggio o le vibrazioni:

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Toni e vibrazione**.
2. Scegliere una delle seguenti opzioni:
  - **Toni tasti**: consente di attivare o disattivare i toni dei pulsanti.
  - **Toni messaggio**: consente di attivare o disattivare i toni del messaggio.
  - **Vibrazione messaggio**: per attivare o disattivare la vibrazione del messaggio.

### Per modificare le impostazioni dello schermo:

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Schermo**.
2. Scegliere una delle seguenti opzioni:

- **Timeout retroilluminaz.**: consente di selezionare la durata di attivazione della retroilluminazione. Scegliere un'impostazione di retroilluminazione breve per limitare il consumo energetico.
- **Contrasto**: consente di regolare il contrasto dello schermo.

### Per modificare le impostazioni della mappa:

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Mappa**.
2. Per modificare l'orientamento della mappa, premere **enter** e selezionare un'opzione.
  - **Nord in alto**: consente di visualizzare la mappa con il nord orientato verso la parte superiore dello schermo.
  - **Tracc. in alto**: consente di orientare la mappa con la direzione del viaggio nella parte superiore dello schermo.
3. Per visualizzare o nascondere i waypoint sulla mappa, selezionare **Mostra** o **Nascondi** nel campo **Waypoint utente**.

- Per visualizzare la pagina **Mappa** nello scorrimento ciclico, selezionare **Si** nel campo **Mostra mappa**.

**Info:** consente di visualizzare la versione del software, la versione GPS e l'ID dell'unità.

**Unità:** consente di selezionare **Miglia terrestri** o **Metrico** per le unità di misura.

### Per modificare le unità di misura:

- Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Unità**.
- Selezionare le unità di misura per distanza, quota, peso/altezza, passo/velocità e posizione.

### Per modificare le impostazioni dell'ora:

- Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Orario**.
- Selezionare un formato orario e un fuso orario.

### Profilo utente

Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo utente**. Il Forerunner utilizza le informazioni inserite relative all'utente

per calcolare il consumo di calorie. La procedura di installazione consente inoltre di configurare il profilo prima di iniziare a utilizzare il Forerunner.

Il dispendio di calorie e la tecnologia di analisi della frequenza cardiaca vengono forniti e supportati da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation).

## ANT+

### Collegamento al dispositivo fitness

La tecnologia ANT+ collega la fascia cardio al dispositivo fitness in modo da poter controllare la propria frequenza cardiaca sul display del dispositivo. Individuare il logo ANT+ Link Here sul dispositivo fitness compatibile. Per ulteriori informazioni sul collegamento, vedere [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).



### Accessori

Per informazioni sugli accessori, vedere [pagina 35](#).

### Computer

Allontanarsi (10 m) da qualsiasi altro accessorio ANT+ mentre il Forerunner tenta di eseguire l'associazione con il computer per la prima volta.

1. Verificare che il computer sia configurato per il caricamento dei dati e che sia stata attivata l'associazione su ANT Agent. Vedere [pagina 9](#).
2. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Trasferimento dati** > **Computer**.
3. Selezionare **Associazione** > **On**.
4. Posizionare il Forerunner entro un raggio di massimo 3 m dal computer.
5. Quando ANT Agent rileva il Forerunner, viene visualizzato un ID unità e viene richiesto se si desidera eseguire l'associazione. Selezionare **si**.
6. È necessario che il Forerunner visualizzi lo stesso numero visualizzato da ANT Agent. Se questo si verifica, selezionare **si** sul Forerunner per portare a termine il processo di associazione.



**NOTA:** per impedire il trasferimento dei dati da e verso qualsiasi computer, anche se si tratta di un computer associato, premere **mode** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Trasferimento dati** > **Computer** > **Attivato** > **No**.

---

### Invio di tutti i dati

Per impostazione predefinita, il Forerunner invia al computer solo i dati nuovi. Per reinviare tutti i dati al computer, premere **mode** > **Cronologia** > **Forza invio** > **Si**.

## Uso degli accessori

I seguenti accessori ANT+ sono compatibili con il Forerunner 310XT:

- Fascia cardio
- Foot pod
- Sensore cadenza e velocità GSC™ 10 per biciclette
- USB ANT Stick (vedere [pagina 9](#) e [pagina 33](#))
- Contatori di potenza ANT+

Per acquistare un accessorio, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

## Associazione degli accessori

Se è stato acquistato un accessorio con tecnologia wireless ANT+ separatamente, è necessario associarlo al Forerunner.

L'associazione consiste nella connessione al Forerunner di accessori ANT+, ad esempio la fascia cardio. Il processo di associazione richiede solo alcuni secondi se gli accessori sono attivati e funzionano correttamente. Una volta associato, il Forerunner riceve i dati solo dall'accessorio, anche se l'utente si trova vicino ad altri accessori.

Dopo la prima associazione, il Forerunner riconosce automaticamente l'accessorio ogni volta che questo viene attivato.




---

**SUGGERIMENTO:** per portare a termine il processo di associazione, l'accessorio deve inviare i dati. L'utente deve indossare la fascia cardio, fare un passo indossando il foot pod o pedalare con il sensore GSC 10.

---

### Icone di stato

Premere e rilasciare  per visualizzare le icone di stato.

	Fascia cardio attiva
	Sensore cadenza e velocità attivo
	Foot pod attivo
	Sensore di potenza attivo

### Fascia cardio

Per informazioni sul posizionamento della fascia cardio, vedere [pagina 6](#).

### Suggerimenti per la fascia cardio

Se i dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o errati, attenersi ai seguenti suggerimenti.

- Assicurarsi che la fascia cardio aderisca perfettamente al corpo.
- Riapplicare ai sensori acqua, saliva o gel per elettrostimolatori.

- Pulire gli elettrodi. Residui di sporco e sudore possono interferire con i segnali della frequenza cardiaca.
- Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia, se applicabile all'attività svolta. Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca.
- Allontanarsi da forti campi elettromagnetici e da alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, i quali possono interferire con la fascia cardio. 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.

### Batteria della fascia cardio

La fascia cardio contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.



**NOTA:** per un corretto smaltimento delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

### Per sostituire la batteria:

1. Rimuovere le quattro viti sul retro del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
2. Rimuovere il coperchio e la batteria. Attendere 30 secondi. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.



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

3. Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti.



### Manutenzione della fascia cardio



**NOTA:** sbloccare il modulo prima di pulire l'elastico.

Per prolungare la durata della fascia cardio, sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.

Lavare a mano l'elastico con un detergente non aggressivo ogni cinque utilizzi. Non lavare l'elastico in lavatrice o utilizzare un'asciugatrice.

### Foot Pod

Il Forerunner è compatibile con il foot pod. È possibile utilizzare il foot pod per inviare dati al Forerunner durante l'allenamento al chiuso o quando il segnale GPS è debole o si perdono i segnali satellitari. Il foot pod è in standby e pronto a inviare dati (come la fascia cardio). È necessario associare il foot pod al Forerunner.

### Calibrazione del foot pod

La calibrazione del foot pod è facoltativa e può migliorarne la precisione. Sono disponibili tre modalità per regolare la calibrazione: a distanza, tramite GPS e manuale.

### Calibrazione della distanza

Per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe eseguire la calibrazione del foot pod utilizzando il limite interno di un tracciato regolare. Un tracciato regolare (2 giri = 800 m) è più accurato di un tapis roulant.

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni sportive** > **Foot Pod**.
2. Selezionare **Si** nel campo Sensore foot pod presente.
3. Selezionare **Calibrazione**.
4. Selezionare **Per distanza**.
5. Selezionare una distanza.
6. Selezionare **Continua**.
7. Premere **start** per iniziare la registrazione.
8. Percorrere la distanza correndo o camminando.
9. Premere **stop**.

### Calibrazione GPS

Per eseguire la calibrazione del foot pod tramite il GPS, è necessario ricevere i segnali GPS.

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni sportive** > **Foot Pod**.
2. Selezionare **Si** nel campo Sensore foot pod presente.
3. Selezionare **Calibrazione**.
4. Selezionare l'opzione per l'uso del **GPS**.
5. Immettere una distanza nel campo di scelta della distanza.
6. Selezionare **Continua**.
7. Premere **start**.
8. Correre o camminare. Il Forerunner informa l'utente quando ha raggiunto la distanza desiderata.

### Calibrazione manuale

Se la distanza relativa al foot pod risulta leggermente superiore o inferiore ogni volta che si corre, è possibile regolare manualmente il fattore di calibrazione.

Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni corsa** > **Foot Pod** > **Fattore di calibrazione**. Regolare il fattore di calibrazione. Aumentare il fattore di calibrazione se la distanza è troppo breve; ridurlo se la distanza è troppo elevata.

## Dettagli bici

Per immettere informazioni specifiche per la bici per una calibrazione più accurata dei sensori, attenersi alla seguente procedura:

1. Tenere premuto **mode** per selezionare la modalità bicicletta.
2. Premere **mode** > **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > il nome della bici > **Dettagli bici**.
3. Modificare le informazioni riportate nei campi Nome, Peso e Contachilometri.
4. È possibile selezionare l'opzione personalizzata nel campo Dimensioni ruota per immettere manualmente le dimensioni della ruota.



**NOTA:** l'impostazione predefinita automatica del campo Dimensioni ruota calcola automaticamente le dimensioni della ruota tramite la distanza GPS.

## Contatore di potenza

Per un elenco dei contatori di potenza di terze parti, visitare il sito Web [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Calibrazione della potenza

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > nome della bici > **Potenza ANT+**.
2. Selezionare **Si** nel campo Contatore potenza presente?.
3. Selezionare **Calibra**.

Per informazioni sulla calibrazione, specifiche per il proprio contatore di potenza, fare riferimento alle istruzioni del produttore.

## Zone potenza

1. Tenere premuto **mode** per selezionare la modalità bicicletta.
2. Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > il nome della bici > **Zone potenza**.

È possibile impostare sette zone di potenza personalizzate (1=più bassa, 7=più elevata). Se si conosce il proprio FTP (potenza di soglia), è possibile inserirlo e lasciare che sia il dispositivo a calcolare automaticamente la zona di potenza. È inoltre possibile immettere manualmente le zone di potenza.

## GSC 10

Il Forerunner è compatibile con il sensore di velocità e cadenza GSC 10 per biciclette. È necessario associare il sensore GSC 10 al Forerunner.

## Calibrazione del sensore bici

La calibrazione del sensore bici è facoltativa e può migliorarne la precisione.

1. Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > il nome della bici > **Vel/Cad ANT+**.
2. Selezionare **Sì** nel campo Sensori bici presenti?.
3. Se necessario, premere **Altre info** per la configurazione avanzata del sensore.

## Appendice

### Reimpostazione del Forerunner

Se il Forerunner non funziona correttamente, tenere premuti **mode** e **lap/reset** contemporaneamente fino a quando lo schermo non resta vuoto (circa 7 secondi) per reimpostarlo. In questo modo i dati e le impostazioni non vengono cancellati.

### Eliminazione dei dati utente



**ATTENZIONE:** questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, inclusa la cronologia.

1. Spegnerne il Forerunner.
2. Tenere premuto **modo** e  fino a visualizzare il messaggio.
3. Selezionare **Si** per eliminare tutti i dati utente.

### Aggiornamento del software del Forerunner mediante Garmin Connect

Visitare il sito Web [www.garmin.com/products/forerunner310xt](http://www.garmin.com/products/forerunner310xt) per informazioni sugli aggiornamenti del software del Forerunner e del software Garmin Connect basato sul Web.

In caso di disponibilità di un nuovo software, Garmin Connect avvisa l'utente di aggiornare il software del Forerunner. Attenersi alle istruzioni per l'aggiornamento del software. Assicurarsi che il dispositivo si trovi entro la portata del computer durante il processo di aggiornamento.

## Informazioni sulla batteria

La durata effettiva della batteria dipende dall'uso dei seguenti elementi: GPS, retroilluminazione e collegamento al computer ANT+.

Con una batteria completamente carica, il Forerunner può funzionare fino a 20 ore con il GPS attivo.

## Specifiche

### Forerunner

**Dimensioni dell'orologio,  
senza le fascette:**

Largh. × Lungh. × Prof.: 54 × 56 × 19 mm  
(2,13 × 2,20 × 0,75 poll.)

**Peso:** 72 g (2,5 once)

**Schermo:** 33 × 21 mm (1,3 × 0,8 poll.),  
risoluzione 160 × 100 pixel, con  
retroilluminazione del LED.

**Resistenza all'acqua:** nuoto in superficie

**Memorizzazione dei dati:** circa 20 ore  
di dati (registrando approssimativamente  
1 punto della traccia ogni 4 secondi).

**Memoria:** fino a 1000 giri; 100 waypoint  
utente.

**Interfaccia computer:** USB ANT Stick

**Tipo batteria:** batteria agli ioni di litio  
ricaricabile da 700 mA

**Durata della batteria:** fino a 20 ore, uso  
tipico.

**Gamma temperature di funzionamento:**  
da -20 °C a 60 °C (da -4 °F a 140 °F)

**Gamma temperature di ricarica:** da 0 °C  
a 50 °C (da 32 °F a 122 °F)

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

**Antenna GPS:** interna

**Ricevitore GPS:** integrato ad alta  
sensibilità

## USB ANT Stick

**Dimensioni:** Lungh. × Largh. × Prof.:  
59 × 18 × 7 mm (2,32 × 0,71 × 0,28 poll.)

**Peso:** 6 g (0,01 lb)

**Portata di trasmissione:** circa 5 m  
(16,4 ft)

**Temperatura di funzionamento:**  
da -10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F)

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

**Fonte di alimentazione:** USB

### Fascia cardio

**Dimensioni (modulo):** L × A × P:  
62 × 34 × 11 mm

**Lunghezza elastico:** espandibile da 533,4  
mm a  
749,3 mm

**Peso:** 45 g

**Resistenza all'acqua:** 30 m



**NOTA:** questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca al dispositivo GPS mentre si nuota.

**Portata di trasmissione:** circa 3 m

**Batteria:** CR2032 sostituibile dall'utente  
(3 Volt)

Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Durata della batteria:** circa 4,5 anni  
(1 ora al giorno)

**Temperatura di funzionamento:** da -5 °C  
a 50 °C

**Frequenza radio/protocollo:** 2,4 GHz/  
protocollo di comunicazione wireless ANT

**Compatibilità di sistema:** ANT+

## **Contratto di licenza software**

L'USO DEL 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 questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile 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 (DoC)**

Con il presente documento, Garmin dichiara che il 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](http://www.garmin.com).

## Risoluzione dei problemi

Problema	Soluzione/Risposta
Il Forerunner non rileva il segnale satellitare.	Premere <b>mode</b> > selezionare <b>GPS</b> > <b>Stato GPS</b> . Verificare che il GPS sia attivato. Utilizzare il Forerunner all'esterno e lontano da edifici alti. Rimanere fermi per alcuni minuti.
L'indicatore del livello della batteria non è preciso.	Scaricare e ricaricare completamente la batteria del Forerunner senza interrompere il ciclo di carica.
La fascia cardio, il foot pod o il GSC 10 non si associano al Forerunner.	Mantenersi a 10 m da altri accessori ANT+ durante l'associazione. Posizionare il Forerunner a una distanza massima di 3 metri dal sensore durante l'associazione. Riavviare la scansione per l'accessorio (vedere <a href="#">pagina 35</a> ). Assicurarsi che l'accessorio stia inviando i dati (ad esempio, è necessario indossare la fascia cardio). Se il problema persiste, sostituire la batteria dell'accessorio.
I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi.	Vedere <a href="#">pagina 36</a> .
L'elastico della fascia cardio 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> .
Mancano alcuni dati personali dal Forerunner.	Il Forerunner non potrà più registrare dati se non vengono trasferiti al computer. Trasferire regolarmente i dati per evitare di perderli.

## Tabella delle zone di frequenza cardiaca

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

## Indice

### A

- accessori 35–40
- aggiornamento del software 41
- aggiornamento software 41
- allarmi 14
- allenamenti 15
  - intervallo 15
  - person. 16
- allenamenti multi-sport 19–21
- allenamento 10
- allenamento a intervalli 15
- Auto Lap 10
- Auto Pause 11
- Auto Scroll 12

### B

- batteria
  - caricamento 3
  - informazioni 42
- batteria agli ioni di litio 42

- bicicletta
  - modalità 20
- bussola 25

### C

- calibrazione
  - foot pod 37
  - sensore bici (GSC 10) 40
- calorie 28
- campi dati 28
- campi dati cadenza 28
- campi dati distanza 28
- campi dati ora 31
- campi dati quota 29
- campi dati velocità 30
- cancellazione dei dati 41
- classe attività 5
- contrasto schermo 32
- contratto di licenza
  - software 44
- corse 18
  - avvio 18
  - eliminazione 19

- cronologia 22
  - eliminazione 23

### D

- dati, invio 34
- dati utente,
  - eliminazione 41

### E

- eliminazione
  - allenamenti avanzati 18
  - corse 19
  - cronologia 23
- eliminazione delle informazioni 41

### F

- fascia cardio 36
  - batteria 36
  - suggerimenti 36
- Firstbeat Technologies Ltd 33
- foot pod 37
  - calibrazione 37
- Forza invio 34

frequenza cardiaca

campi dati 29

impostazioni 8

zone 12, 46

fuso orario, modifica 33

## G

Garmin Connect iv, 9,  
32, 41

Garmin Product Support i  
giro 1

GPS 24–27

GSC 10 40

## I

icone 36

icone di stato 36

ID unità 33

invio di tutti i dati 34

## L

lingua 31

luce 32

## M

mappa 24

modalità sportiva 10

Multisport, automatico 20

## N

navigazione 24–27

## P

pagina satellite 27

pendenza 29

posizioni

eliminazione 26

ricerca 25

salvataggio 24

potenza

calibrazione 39

metro 39

zone 40

profilo, utente 33

profilo utente 33

pulizia del Forerunner iv

pulsanti, orologio 1

## R

registrazione i

registrazione del

prodotto i

retroilluminazione 32

risoluzione dei

problemi 45

## S

segnale satellitare

acquisizione 6

servizio di assistenza i

software, download iv, 9

specifiche 42

specifiche tecniche 42

## T

toni 32

totali 23

## U

unità 33

USB ANT Stick 9

**V**

Vai a posizione [25](#)

versione software [33](#)

vibrazioni [32](#)

Virtual Partner [13](#), [14](#), [18](#)

**W**

waypoint, *Vedere* posizioni

**Z**

zone

potenza [40](#)

zone, frequenza

cardiaca [12](#)

Per gli ultimi aggiornamenti software gratuiti (esclusi i dati mappa) dei prodotti Garmin,  
visitare il sito Web Garmin all'indirizzo [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**  <sup>®</sup>



© 2009 Garmin Ltd. o società affiliate

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

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

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

[www.garmin.com](http://www.garmin.com)