

FORERUNNER[®] 210

OROLOGIO PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA CON GPS



© 2010 Garmin Ltd. o società affiliate

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 documento o di eventuali versioni successive, a condizione che tale copia elettronica o cartacea riporti il testo completo della presente 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. Per eventuali aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin, visitare il sito Web Garmin (www.garmin.com).

Garmin®, il logo Garmin, Garmin Training Center®, Forerunner® e Auto Lap® sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, ANT™ e ANT+™ sono marchi di proprietà di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e/o in altri paesi.

Mac® è un marchio registrato di Apple Computer, Inc. Firstbeat e Analyzed by Firstbeat sono marchi registrati o non registrati di Firstbeat Technologies Ltd. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Sommario

Introduzione	2	Trasferimento della cronologia al computer	13
Impostazione del dispositivo	2	Gestione dei dati	13
Registrazione del dispositivo	2	Impostazioni dell'orologio	14
Tasti	2	Impostazione dell'allarme	14
Icone	3	Impostazione del profilo utente	14
Allenamento	4	Modifica delle impostazioni del sistema	15
Inizio di una corsa	4	Appendice	16
Salvataggio di una corsa	4	Specifiche	16
Visualizzazione di passo o velocità	4	Informazioni sulla batteria	18
Uso di Auto Lap	4	Batterie della fascia cardio e del foot pod	19
Allenamenti a intervalli	5	Manutenzione del dispositivo	21
Associazione del sensore ANT+	6	Risoluzione dei problemi	22
Fascia cardio	8	Indice	24
Foot Pod	10		
Uso della bilancia	11		
Attrezzatura da fitness	11		
Cronologia	12		
Visualizzazione di una corsa	12		
Uso del software gratuito	12		

Introduzione

ATTENZIONE

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.

Impostazione del dispositivo

Al primo utilizzo dell'unità Forerunner®, seguire le istruzioni di impostazione nel *Manuale di avvio rapido Forerunner 210*.

Registrazione del dispositivo


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 o una fotocopia.

Tasti

Ciascun tasto è dotato di più funzioni.









light	Premere per attivare la retroilluminazione. Premere per cercare una bilancia compatibile. Tenere premuto per attivare o disattivare il dispositivo.
start/stop	Premere per avviare o interrompere il timer.
	Premere per scorrere i menu e le impostazioni.

lap/reset	Premere per creare un nuovo giro. Tenere premuto per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.
page/menu	Premere per scorrere le pagine relative all'ora del giorno, al timer e alla frequenza cardiaca. Tenere premuto per aprire il menu.
OK*	Premere per selezionare le opzioni del menu e per confermare i messaggi.

*OK, ▲ e ▼ vengono visualizzati con un menu o un messaggio.

Icone

	Livello di carica della batteria. Per informazioni sulla durata della batteria, vedere pagina 18 .
	Il GPS è acceso e sta ricevendo il segnale.
	L'attrezzatura fitness è attiva.
	La fascia cardio è attiva.
	Il foot pod è attivo.
	L'allarme è attivato.

Allenamento

Inizio di una corsa

Prima di poter registrare la cronologia, è necessario acquisire segnali satellitari o associare l'unità Forerunner con un foot pod.

1. Nella pagina del timer, premere **start** per avviare il timer ①.

La cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione. La distanza ② e il passo o la velocità ③ vengono visualizzati sulla pagina del timer.



2. Una volta completata la corsa, premere **stop**.

Salvataggio di una corsa

Tenere premuto il pulsante **reset** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.

Visualizzazione di passo o velocità

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Imposta > Formato**.
3. Selezionare **Passo** o **Velocità**.
4. Selezionare **Corrente**, **Medio** o **Giro** per il tipo di dati relativi a passo o velocità che si desidera visualizzare sulla pagina del timer.

Uso di Auto Lap

È possibile utilizzare Auto Lap® per salvare automaticamente il giro a una distanza specifica.

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Auto Lap**.
3. Immettere la distanza, quindi premere **OK**.

Allenamenti a intervalli

È possibile creare allenamenti a intervalli in base alla distanza o al tempo. L'allenamento a intervalli personalizzato viene salvato finché non viene creato un altro allenamento a intervalli.

Creazione di un allenamento a intervalli

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Intervalli > Imposta**.
3. Selezionare **Distanza** o **Tempo Previsto**.
4. Immettere una distanza o un valore per l'intervallo di tempo, quindi premere **OK**.
SUGGERIMENTO: per creare un intervallo indefinito, impostare il valore su "Apri".
5. Selezionare **Distanza** o **Tempo Previsto** per l'intervallo di sosta.
6. Immettere una distanza o il valore del tempo per l'intervallo di sosta, quindi premere **OK**.
7. Selezionare il numero di ripetizioni.
8. Se necessario, selezionare **Sì** per aggiungere un riscaldamento indefinito all'allenamento.

9. Se necessario, selezionare **Sì** per aggiungere un defaticamento indefinito all'allenamento.
10. Selezionare **Intervalli > Attivato**.

Avvio di un allenamento a intervalli

1. Premere **start** per iniziare l'allenamento a intervalli.

Se l'allenamento a intervalli dispone di un riscaldamento, è necessario premere **lap** per iniziare il primo intervallo.

2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Una volta completati tutti gli intervalli, viene visualizzato un messaggio.

Interruzione di un allenamento a intervalli



- In qualsiasi momento, premere **lap** per interrompere un allenamento in anticipo.
- In qualsiasi momento, premere **stop** per fermare il timer.
- Se l'allenamento a intervalli prevede il defaticamento, è necessario premere **lap** per interrompere l'allenamento.

Associazione del sensore ANT+



Se l'unità Forerunner non consente di visualizzare i dati relativi alla fascia cardio o al foot pod, è probabile che sia necessario associare l'accessorio all'unità Forerunner. Per associazione si intende il riconoscimento dei sensori wireless ANT+™, ad esempio, per collegare il foot pod all'unità Forerunner. Dopo la prima associazione, l'unità Forerunner riconosce automaticamente il foot pod ogni volta che questo viene attivato.



Prima di poter effettuare l'associazione, è necessario indossare la fascia cardio o installare il foot pod. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alle istruzioni fornite con l'accessorio o al *Manuale di avvio rapido Forerunner 210*.

- Posizionare l'unità Forerunner a una distanza massima di 3 m dall'accessorio. Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione.

- Se  è spento, tenere premuto **menu** e selezionare **Fascia cardio** > **Attivato**.
- Se  lampeggia, dalla pagina del timer premere **page** per visualizzare la pagina relativa alla frequenza cardiaca.

L'unità Forerunner esegue la ricerca della frequenza cardiaca dell'utente per 30 secondi.

- Se  è spento, tenere premuto **menu** e selezionare **Foot Pod** > **Attivato**.
- Se  lampeggia, assicurarsi che il foot pod sia installato correttamente, quindi camminare per attivarlo.
- Se l'associazione dell'accessorio ancora non riesce, sostituire la batteria dell'accessorio [pagine 19–20](#).

Quando l'accessorio è associato, viene visualizzato un messaggio e  o  l'icona rimane fissa sullo schermo.

Risoluzione dei problemi del sensore ANT+

Problema	Soluzione
Dispongo di un sensore ANT+ di terzi.	Accertarsi che sia compatibile con l'unità Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Non è possibile associare il foot pod.	È necessario disattivare il GPS. <ol style="list-style-type: none">1. Recarsi al chiuso.2. Mentre l'unità Forerunner esegue la ricerca dei satelliti, premere page.3. Selezionare Si.
I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o discontinui.	<ul style="list-style-type: none">• Assicurarsi che la fascia cardio aderisca perfettamente al corpo.• Riscaldarsi per 5–10 minuti.• Inumidire gli elettrodi con acqua, saliva o gel per elettrostimolatori.• Pulire gli elettrodi. Residui di sporco e sudore sugli elettrodi possono interferire con i segnali della frequenza cardiaca.• Posizionare gli elettrodi sulla schiena anziché sul petto.• Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia, se compatibile con l'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.

Fascia cardio

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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 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.

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.

Se si conosce la frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella ([pagina 9](#)) per stabilire 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. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Fascia cardio > Imposta zone**.
3. Immettere la frequenza cardiaca massima, quindi premere **OK**.
4. Immettere il limite di frequenza cardiaca inferiore per ciascuna zona di frequenza cardiaca, quindi premere **OK**.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo; 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

Allarmi frequenza cardiaca

Prima di impostare un allarme di frequenza cardiaca, potrebbe essere necessario personalizzare le zone di frequenza cardiaca ([pagina 8](#)).

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Allarme FC**.
3. Immettere il valore alto di allarme.
È possibile selezionare una zona o immettere un valore personalizzato.
4. Premere **OK**.
5. Immettere il valore basso di allarme.
È possibile selezionare una zona o immettere un valore personalizzato.
6. Premere **OK**.

L'avviso suona quando la frequenza cardiaca si trova sopra o sotto l'intervallo specificato.

Foot Pod

L'unità Forerunner è compatibile con il foot pod. È possibile utilizzare il foot pod per inviare dati all'unità Forerunner durante l'allenamento al chiuso oppure 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 all'unità Forerunner ([pagina 6](#)).

Dopo 30 minuti di inattività, il Foot Pod si spegne automaticamente per ridurre il consumo della batteria. Se la batteria si sta scaricando, sull'unità Forerunner viene visualizzato un messaggio. Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

Calibrazione del Foot Pod

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. La formula di calibrazione è distanza effettiva (utilizzare un tracciato regolare) / distanza registrata \times fattore di calibrazione corrente = nuovo fattore di calibrazione. Ad esempio, $1600 \text{ m} / 1580 \text{ m} \times 95 = 96,2$.

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Foot Pod > Calibra**.
3. Regolare il fattore di calibrazione, quindi premere **OK**.

Uso della bilancia

Se si dispone di una bilancia compatibile ANT+, l'unità Forerunner può leggere i dati dalla bilancia.

1. Premere **light**.
Viene visualizzato un messaggio quando viene trovata la bilancia.
2. Posizionarsi sulla bilancia.

NOTA: se si utilizza una bilancia Body Composition, togliere le scarpe e le calze per garantire che tutti i parametri della composizione corporea vengano letti e registrati.

3. Dopo aver visualizzato il peso, scendere dalla bilancia.

SUGGERIMENTO: se si verifica un errore, scendere dalla bilancia e riprovare.

Attrezzatura da fitness

La tecnologia ANT+ collega automaticamente la fascia cardio dell'unità Forerunner al dispositivo fitness in modo da poter controllare i propri dati sul display del dispositivo. Individuare il logo ANT+ Link Here sul dispositivo fitness compatibile.





Visitare il sito Web www.garmin.com/antplus per ulteriori informazioni relative al collegamento.

Cronologia



L'unità Forerunner è in grado di salvare circa 180 ore di cronologia corse con l'uso tipico. Quando la memoria dell'unità Forerunner è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti. Caricare periodicamente la cronologia corse ([pagina 13](#)) in Garmin Connect™ o in Garmin Training Center® per tenere traccia di tutta la cronologia corse.

Visualizzazione di una corsa

La cronologia corse consente di visualizzare la data, l'ora del giorno, la distanza, il tempo di corsa, le calorie e il passo o la velocità media. Se si utilizza la fascia cardio, la cronologia corse può inoltre includere i dati sulla frequenza cardiaca media.

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Cronologia**.
3. Utilizzare  e  per scorrere le corse salvate.
4. Premere **OK** per visualizzare le informazioni sul giro.

Eliminazione di una corsa

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Cronologia**.
3. Selezionare una corsa.
4. Tenere premuto simultaneamente  e .
5. Premere **OK**.

Uso del software gratuito

Garmin fornisce due opzioni software per la memorizzazione e l'analisi della cronologia corse.

- Garmin Connect è un software basato sul Web. È possibile utilizzare Garmin Connect in qualsiasi computer con accesso a Internet.
- Garmin Training Center è un software per computer che non richiede la connessione a Internet dopo l'installazione. Viene eseguito direttamente nel computer, non su Internet.

1. Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
2. Selezionare il prodotto.
3. Fare clic su **Software**.
4. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Trasferimento della cronologia al computer

1. Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
2. Allineare i quattro contatti sul retro dell'unità Forerunner alle quattro guide della base per ricarica ([pagina 19](#)).
3. Aprire Garmin Connect (www.garminconnect.com), o Garmin Training Center.
4. Attenersi alle istruzioni incluse nel software.

Gestione dei dati

L'unità Forerunner è una periferica di archiviazione di massa USB. Se non si desidera gestire i file dell'unità Forerunner in questa modalità, ignorare questa sezione.

NOTA: l'unità Forerunner non è compatibile con Windows® 95, 98, Me o NT. Inoltre, non è compatibile con Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

Eliminazione dei file della cronologia

AVVISO



La memoria dell'unità Forerunner contiene file e cartelle di sistema importanti che non devono essere eliminati.

1. Collegare l'unità Forerunner al computer utilizzando il cavo USB ([pagina 13](#)).

L'unità Forerunner viene visualizzata come un'unità rimovibile in Risorse del computer sui computer Windows e come un volume sui computer Mac.

2. Aprire la cartella o il volume "Garmin".
3. Aprire la cartella o il volume "Attività".
4. Selezionare i file.
5. Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

Scollegamento del cavo USB

1. Eseguire un'operazione:
 - Computer Windows: fare doppio clic sull'icona di espulsione  nella barra delle applicazioni.
 - Computer Mac: trascinare l'icona del volume nel Cestino .
2. Scollegare l'unità Forerunner dal computer.

Impostazioni dell'orologio

Impostazione dell'allarme

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Allarme > Imposta**.
3. Immettere l'ora allarme.
4. Selezionare **Allarme > Attivato**.

Impostazione del profilo utente

L'unità Forerunner utilizza le informazioni inserite relative all'utente per calcolare i dati esatti della corsa. È possibile modificare le seguenti informazioni relative al profilo utente: sesso, età, e atleta.

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Profilo utente**.
3. Modificare le impostazioni.

Info sugli atleti

Un atleta è una persona che si allena con costanza da molti anni (eccetto nei periodi di riposo dovuti a piccoli infortuni) e ha una frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto (bpm) o inferiore. Le caratteristiche fisiche di un atleta influiscono su determinati calcoli della bilancia.

Informazioni sulle calorie

La tecnologia di analisi del dispendio di calorie e della frequenza cardiaca è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.firstbeattechnologies.com.

Modifica delle impostazioni del sistema

È possibile modificare l'ora del giorno, il formato orario, i toni, la lingua, le unità e il formato relativo al passo e alla velocità ([pagina 4](#)).

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Impostazione**.
3. Modificare le impostazioni.

Impostazione manuale dell'ora

Per impostazione predefinita, l'ora dell'orologio viene impostata automaticamente quando l'unità Forerunner individua i satelliti.

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Impostazione > Ora > Manuale**.
3. Immettere l'ora, quindi premere **OK**.

Appendice

Specifiche

AVVISO

L'unità Forerunner è impermeabile in conformità allo Standard IEC 60529 IPX7. Può essere immersa in 1 metro d'acqua per 30 minuti, mentre le immersioni prolungate possono danneggiarla. Dopo l'immersione, assicurarsi di asciugare perfettamente l'unità Forerunner prima di utilizzarla o caricarla.

NOTA: l'unità Forerunner non è progettata per l'utilizzo durante il nuoto.

Specifiche dell'unità Forerunner	
Batteria	Batteria a pila ricaricabile agli ioni di litio da 200 mAh
Durata della batteria	Vedere pagina 18 .
Gamma temperature di funzionamento	Da -20 °C a 60 °C (da -4 °F a 140 °F)
Gamma temperature per il caricamento della batteria	Da 5 °C a 40 °C (da 41 °F a 104 °F)
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz Protocollo di comunicazione wireless ANT+
Accessori compatibili	La tecnologia wireless ANT+ sull'unità Forerunner funziona solo con la fascia cardio e il foot pod.

Specifiche della fascia cardio	
Resistenza all'acqua	30 m (98,4 piedi) Questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca al dispositivo GPS mentre si nuota.
Batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V, (pagina 19).
Durata della batteria	Circa 4,5 anni (1 ora al giorno)
Temperatura di funzionamento	Da -5 °C a 50 °C (da 23 °F a 122 °F) NOTA: in caso di basse temperature, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura della fascia cardio sia simile a quella corporea.
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz Protocollo di comunicazione wireless ANT+

Specifiche del Foot Pod	
Resistenza all'acqua	10 m (32,9 piedi)
Batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V (pagina 19).
Durata della batteria	Tempo corsa di circa 400 ore
Temperatura di funzionamento	Da -10 °C a 60 °C (da 14 °F a 140 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz Protocollo di comunicazione wireless ANT+

Informazioni sulla batteria



Questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

Durata della batteria dell'unità Forerunner

Durata della batteria*	Utilizzo dell'unità Forerunner
1 settimana	Allenamento di 45 minuti al giorno con GPS. L'unità Forerunner è in modalità di risparmio energetico per il tempo restante.
Fino a 3 settimane	L'unità Forerunner viene utilizzata in modalità di risparmio energetico per tutto il tempo.
Fino a 8 ore	Allenamento con GPS per tutto il tempo.

*La durata effettiva della batteria quando questa è completamente carica dipende dal tempo di utilizzo del GPS, della retroilluminazione e della modalità di

risparmio energetico. L'esposizione a temperature estremamente fredde contribuisce a ridurre la durata della batteria.

Risparmio energetico

Dopo un periodo di inattività, l'unità Forerunner passa alla modalità di risparmio energetico. L'unità Forerunner consente di visualizzare l'ora e la data, ma non di collegarsi all'accessorio ANT+ o di utilizzare il GPS. È possibile premere **page** per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

Caricamento dell'unità Forerunner

AVVISO

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer.

L'unità Forerunner non può essere caricata quando la batteria non rientra nell'intervallo compreso tra 5 °C–40 °C (41 °F–104 °F).

- Inserire l'estremità del cavo USB nell'adattatore CA.

- Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.
- Allineare i quattro contatti sul retro dell'unità Forerunner alle quattro guide della base per ricarica ①.



Una volta collegata l'unità Forerunner a una fonte di alimentazione, l'unità si accende e viene visualizzata la schermata di caricamento.



- Caricare l'unità Forerunner completamente.

Quando l'unità Forerunner è completamente carica, l'icona della batteria animata sullo schermo è fissa (■ ■ ■ ■).

Batterie della fascia cardio e del foot pod

ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie sostituibili dall'utente. Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

1. Rimuovere le quattro viti sul retro del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
2. Rimuovere il coperchio e la batteria.



3. Attendere 30 secondi.
4. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.
NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
5. Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti.

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo al dispositivo.

Sostituzione della batteria del foot pod

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro del dispositivo.
2. Far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso.
3. Rimuovere il coperchio e la batteria.
4. Attendere 30 secondi.
5. Inserire la nuova batteria nel coperchio con il lato positivo rivolto verso l'interno del coperchio.
6. Sostituire il coperchio allineando i puntini e facendolo ruotare in senso orario.

Dopo aver sostituito la batteria del foot pod, è necessario associarlo di nuovo al dispositivo.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Evitare l'uso di detersivi e solventi chimici che possono danneggiare le parti in plastica.

Pulizia del dispositivo

1. Utilizzare un panno imbevuto di una soluzione leggermente detergente.
2. Asciugarlo.

Manutenzione della fascia cardio

Staccare il modulo prima di pulire l'elastico.

- Sciacquare il cinturino dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano l'elastico con un detergente non aggressivo ogni cinque utilizzi.
- Non lavare l'elastico in lavatrice né utilizzare un'asciugatrice.
- Per prolungare la durata della fascia cardio, staccare il modulo quando non è in uso.

Risoluzione dei problemi

Problema	Soluzione
I tasti non rispondono. Come si reimposta il dispositivo?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenere premuto light fino a quando lo schermo non resta vuoto. 2. Tenere premuto light finché lo schermo non si attiva.
Il dispositivo non acquisisce il segnale satellitare.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizzare il dispositivo all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. 2. Rimanere fermi per alcuni minuti.
Com'è possibile verificare se è attiva la modalità di archiviazione di massa USB sul dispositivo?	Su PC Windows, viene visualizzata un'unità disco rimovibile sotto Risorse del computer, su Mac, un nuovo volume.
Nell'elenco delle unità non sono presenti unità rimovibili.	Se sono presenti più unità di rete collegate al computer, l'assegnazione delle lettere alle unità Garmin da parte di Windows potrebbe presentare dei problemi. Consultare il file della Guida del sistema operativo per apprendere come assegnare le lettere relative alle unità.
Mancano alcuni dati utente dalla cronologia.	Quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti. Trasferire regolarmente i dati al computer per evitare di perderli.

Aggiornamento del software

1. Selezionare un'opzione:
 - Utilizzare WebUpdater. Visitare il sito Web www.garmin.com/products/webupdater.
 - Utilizzare Garmin Connect. Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto sul sito Web di Garmin.

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.

Come contattare il servizio di assistenza Garmin

In caso di domande su questo prodotto, contattare il servizio di assistenza dei prodotti Garmin.

- Negli Stati Uniti, visitare il sito Web 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 e fare clic su **Contact Support** per informazioni sull'assistenza nazionale oppure contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero +44 (0) 870.8501241.

Indice

- A**
 aggiornamento del software 23
 allarme 15
 allarmi frequenza cardiaca 10
 allenamenti a intervalli 5
 ANT+
 associazione 6
 attrezzatura fitness 11
 bilancia 11
 fascia cardio 8
 foot pod 10
 risoluzione dei problemi 7
 archiviazione di massa 13–14, 22
 atleta 15
 attrezzatura fitness 11
 Auto Lap 4
- B**
 batteria
 caricamento 18
 fascia cardio 20
 foot pod 20
 Forerunner 18
 risparmio energetico 18
 bilancia 11, 15
- C**
 calorie 15
 caricamento 18
 conservazione del dispositivo 21
 cronologia 22
 eliminazione 12–13
 trasferimento 13
 visualizzazione 12
- E**
 eliminazione della
 cronologia 12–13
- F**
 fascia cardio
 associazione 6
 batteria 20
 pulizia 21
 foot pod
 associazione 6
 batteria 20
 calibrazione 11
- G**
 Garmin Connect 12
 Garmin Training Center 12
- I**
 icone 3
 impostazioni dell'ora 15
 impostazioni del sistema 15
 informazioni sulla
 manutenzione 21
- L**
 lingua 15
- P**
 passo 4
 periferica di archiviazione di
 massa USB 13–14, 22
 profilo utente 15
 pulizia del dispositivo 21
- R**
 registrazione del dispositivo 2
 reimpostazione del dispositivo 22
 resistenza all'acqua 16–17
 ricerca dei segnali satellitari 22
 risoluzione dei problemi
 accessori ANT+ 7
 Forerunner 22
 risparmio energetico 18

S

- salvataggio di una corsa 4
- segnale satellitare 22
- servizio di assistenza 23
- servizio di assistenza Garmin 23
- software 23
- specifiche 16–17

T

- tasti 2
- toni 15
- trasferimento della cronologia 13

U

- unità 15

V

- velocità 4
- visualizzazione della
cronologia 12

Z

- zone di frequenza cardiaca 8–9

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

**GARMIN**[®]



© 2010 Garmin Ltd. o società affiliate

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

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

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

Dicembre 2010

Codice prodotto 190-01273-31 Rev. B

Stampato a Taiwan