

## Forerunner® 10 - Manuale di avvio rapido

### ⚠ ATTENZIONE

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

### Panoramica del dispositivo

Prima di utilizzare Forerunner per la prima volta, acquisire dimestichezza con le funzioni disponibili.

**Interfaccia a quattro tasti:** consente di accedere rapidamente alle funzioni di Forerunner.

**NOTA:** alcuni tasti consentono di eseguire più di una funzione (pagina 1).

**Timer corsa:** consente di registrare tempo, distanza, passo e calorie durante la corsa (pagina 1).

**Timer intervallo corsa/camminata:** consente di utilizzare pause programmate durante la camminata a intervalli regolari durante la sessione di allenamento di corsa/camminata (pagina 1).

**Virtual Pacer™:** consente di mantenere il passo avvisando l'utente quando corre troppo velocemente o troppo lentamente (pagina 2).

**Auto Lap®:** contrassegna un lap dopo ogni chilometro o miglio. Questa funzione viene attivata per impostazione predefinita (pagina 2).

**Auto Pause®:** consente di mettere in pausa il timer quando l'utente si ferma (pagina 2).

**Caricabatterie con clip:** consente di caricare il Forerunner tramite il computer (pagina 2).

### Tasti



①	🔦	Accendere il dispositivo. Consente di attivare la retroilluminazione.
②	🏃	Consente di avviare e interrompere il timer. Consente di selezionare la voce di menu evidenziata.
③	▽	Consente di passare alla voce successiva del menu. Consente di passare alla pagina di dati successiva quando il timer è in esecuzione.
④	↶	Consente di tornare indietro senza effettuare una selezione.

### Inizio di una corsa

Il dispositivo viene fornito parzialmente carico. Potrebbe essere necessario caricare il dispositivo (pagina 2) prima di iniziare una corsa.

**NOTA:** il dispositivo si accende automaticamente durante la ricarica. Se non si carica il dispositivo prima di iniziare una corsa, tenere premuto 🔦 per accendere il dispositivo.

- 1 Selezionare 🏃.
- 2 🔦 lampeggia mentre il dispositivo individua la posizione. Quando il dispositivo individua la posizione dell'utente, 🔦 smette di lampeggiare.
- 3 Selezionare **Avvia** per avviare il timer.  
L'ora ①, la distanza ②, le calorie bruciate ③ e il passo ④ vengono registrati mentre il timer è in esecuzione.



**SUGGERIMENTO:** selezionare ▽ per visualizzare le calorie bruciate e il passo.

- 4 Selezionare 🏃 per arrestare il timer al termine della corsa.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Riprendi** per riavviare il timer.
  - Selezionare **Salva** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer. È ora possibile caricare i dati della corsa su Garmin Connect™ (pagina 1).
  - Selezionare **Elimina** per eliminare i dati della corsa.

### Utilizzo di Garmin Connect

È possibile caricare tutti i dati delle attività su Garmin Connect per un'analisi completa. Con Garmin Connect, è possibile visualizzare una mappa delle attività e condividere le attività con gli amici.

- 1 Collegare il dispositivo al computer utilizzando il cavo USB (pagina 2).
- 2 Visitare il sito Web [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Selezionare **Operazioni preliminari**.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

### Utilizzo degli intervalli di corsa e camminata

**NOTA:** è necessario impostare la funzione corri/cammina prima di iniziare una corsa. Dopo aver avviato il timer, non è possibile modificare le impostazioni.

- 1 Selezionare ▽ > **Opzioni corsa** > **Corri/Cammina** > **Attiva**.
- 2 Impostare il tempo di corsa per ciascun intervallo.
- 3 Impostare il tempo di camminata per ciascun intervallo.
- 4 Iniziare una corsa.

Una volta attivata la funzione Corri/cammina, questa viene utilizzata ogni volta che si inizia una corsa a meno che non venga disattivata o venga attivato Virtual Pacer (pagina 2).

## Virtual Pacer

Virtual Pacer è uno strumento di allenamento progettato per migliorare le prestazioni degli utenti incoraggiandoli a correre in base al passo impostato.

### Corsa con Virtual Pacer

**NOTA:** è necessario impostare Virtual Pacer prima di iniziare una corsa. Dopo aver avviato il timer, non è possibile modificare le impostazioni.

- 1 Selezionare ▾ > **Opzioni corsa** > **Virtual Pacer**.
- 2 Selezionare **Attiva** oppure **Modifica passo** per impostare il passo.
- 3 Inserire il passo.

Una volta attivato Virtual Pacer, questo viene utilizzato ogni volta che si inizia una corsa a meno che non venga disattivato o venga attivata la funzione Corri/cammina ([pagina 1](#)).

### Utilizzo di Auto Lap

È possibile impostare il dispositivo per utilizzare Auto Lap, che consente di contrassegnare automaticamente un lap ogni chilometro (miglio) oppure contrassegnare manualmente i lap. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

- 1 Selezionare ▾ > **Opzioni corsa** > **Lap**.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Auto Lap** > **Attiva** per utilizzare Auto Lap.
  - Selezionare **Tasto Lap** > **Attiva** per utilizzare ↶ per contrassegnare un lap durante un'attività.
- 3 Iniziare una corsa ([pagina 1](#)).

### Sospensione automatica della corsa

È possibile utilizzare Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando l'utente si ferma. Questa funzione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è necessario fermarsi.

**NOTA:** il tempo di pausa non viene salvato con i dati della cronologia.

Selezionare ▾ > **Opzioni corsa** > **Auto Pause** > **Attiva**.

### Caricamento del dispositivo

#### AVVERTENZA

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



- 1 Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
- 2 Allineare le guide del caricabatterie ai contatti sul retro del dispositivo e premere il caricabatterie finché non scatta in posizione.



- 3 Caricare completamente il dispositivo.

### Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo.

- 1 Tenere premuto  per almeno 15 secondi.
- 2 Tenere premuto  per un secondo per accendere il dispositivo.

### Manuale Utente

La versione più recente del Manuale Utente può essere scaricata dal Web.

- 1 Visitare il sito Web [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).
- 2 Selezionare **Product Documentation**.
- 3 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per selezionare il prodotto in uso.

### Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto nel sito Web Garmin®.

- Visitare il sito Web [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Visitare il sito Web [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

### Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione online.

- Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>.
- Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.



**Garmin International, Inc.**  
1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062, Stati Uniti

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

**Garmin Corporation**  
No. 68, Zangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan (RDC)

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

