

GARMIN

Forerunner® 910XT

manuale utente



Novembre 2012

190-01371-31_0B

Stampato a Taiwan

© 2011-2012 Garmin Ltd. o società affiliate

Tutti i diritti riservati. Conformemente alle leggi sul copyright, il presente manuale non può essere copiato, interamente o in parte, senza l'autorizzazione scritta di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Per eventuali aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo di questo prodotto, visitare il sito Web www.garmin.com.

Garmin®, il logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® e Virtual Partner® sono marchi di proprietà di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti o in altri Paesi. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™ e Virtual Racer™ 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.

Firstbeat e Analyzed by Firstbeat sono marchi registrati e non registrati di Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® è un marchio registrato di Angeion Corporation. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Sommario

| | |
|--|-----------|
| Introduzione | 3 |
| Operazioni preliminari | 3 |
| Caricamento del Forerunner | 3 |
| Accensione del Forerunner | 4 |
| Uso della retroilluminazione | 4 |
| Tasti | 5 |
| Icone | 5 |
| Informazioni sull'altimetro barometrico | 6 |
| Allenamento con il Forerunner | 7 |
| Modifica dello sport | 7 |
| Elementi base della corsa | 7 |
| Allenamenti multisport | 8 |
| Avvisi | 9 |
| Auto Lap | 10 |
| Sospensione automatica della corsa | 12 |
| Uso dello scorrimento automatico | 12 |
| Corsa con un Virtual Partner | 12 |
| Virtual Racer | 13 |
| Allenamenti a intervalli | 14 |
| Allenamenti personalizzati | 15 |
| Percorsi | 16 |
| Allenamento al chiuso | 18 |
| Opzioni per la bicicletta | 18 |
| Caratteristiche del nuoto | 19 |
| Uso del timer per il conto alla rovescia | 21 |
| Sensori ANT+ | 21 |
| Associazione dei sensori ANT+ | 22 |
| Fascia cardio | 22 |
| Foot Pod | 24 |
| Sensori bici | 26 |
| Sensori di potenza | 26 |
| Bilance | 27 |
| Attrezzatura fitness | 28 |
| Cronologia | 29 |
| Visualizzazione della cronologia | 29 |
| Eliminazione della cronologia | 30 |
| Uso di Garmin Connect | 30 |
| Obiettivi | 31 |
| Navigazione | 31 |
| Aggiunta della pagina Mappa | 31 |
| Salvataggio della posizione | 32 |
| Navigazione verso una posizione | 32 |
| Modifica o eliminazione di una posizione | 33 |
| Navigazione mediante la funzione Indietro all'inizio | 33 |
| Arresto della navigazione | 33 |
| Visualizzazione delle informazioni GPS | 33 |

| | |
|--|-----------|
| Personalizzazione del dispositivo | 34 |
| Impostazioni del sistema | 34 |
| Profili utente..... | 35 |
| Campi dati | 36 |
| Info sul dispositivo..... | 42 |
| Manutenzione del dispositivo | 42 |
| Specifiche | 43 |
| Batteria della fascia cardio | 44 |
| Appendice | 44 |
| Registrazione del dispositivo..... | 44 |
| Dimensioni e circonferenza delle ruote | 45 |
| Risoluzione dei problemi | 46 |
| Indice | 50 |

Introduzione

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.

Operazioni preliminari

Al primo utilizzo del Forerunner, effettuare le seguenti operazioni.

- 1 Caricare il Forerunner ([pagina 3](#)).
- 2 Accendere il Forerunner ([pagina 4](#)).
- 3 Indossare la fascia cardio opzionale ([pagina 22](#)).
- 4 Iniziare una corsa ([pagina 7](#)).
- 5 Salvare una corsa ([pagina 8](#)).

Caricamento del Forerunner

ATTENZIONE

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

AVVERTENZA

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento.

- 1 Inserire il connettore USB del cavo della clip di ricarica nell'adattatore CA.
- 2 Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.
- 3 Allineare le guide della clip di ricarica ai contatti sul retro del Forerunner.
- 4 Fissare saldamente il caricabatterie sul quadrante del Forerunner.



5 Caricare completamente il Forerunner.

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

Accensione del Forerunner

La prima volta che si utilizza il Forerunner, viene richiesto di scegliere le impostazioni del sistema e di immettere le informazioni del profilo utente.

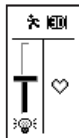
- 1 Tenere premuto **(D)** per accendere il Forerunner.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Recarsi in un'area all'aperto.
- 4 Attendere mentre il Forerunner ricerca i satelliti.

Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

L'ora e la data vengono impostate automaticamente.

Uso della retroilluminazione

- 1 Selezionare **ENTER** per attivare la retroilluminazione.
SUGGERIMENTO: toccare due volte lo schermo del dispositivo per attivare la retroilluminazione. Questa funzione è disponibile solo nelle modalità sportive "Corsa" e "Altro".
- 2 Selezionare **(D)**, quindi utilizzare **▲** e **▼** per regolare il livello di retroilluminazione.



Questa finestra consente di visualizzare anche alcune icone di stato.

Tasti



| | | |
|----------|------------|--|
| <p>①</p> | <p>①</p> | <p>Tenere premuto per accendere/ spegnere il dispositivo. Selezionare per regolare la retroilluminazione. Selezionare per visualizzare le icone di stato (pagina 5). Selezionare per cercare una bilancia compatibile.</p> |
| <p>②</p> | <p>▲ ▼</p> | <p>Selezionare per scorrere i menu e le impostazioni. Tenere premuto per scorrere rapidamente le impostazioni. Selezionare per scorrere le pagine allenamento.</p> |

| | | |
|----------|------------------------|---|
| <p>③</p> | <p>ENTER</p> | <p>Selezionare per attivare la retroilluminazione. Selezionare per scegliere un'opzione e visualizzare un messaggio.</p> |
| <p>④</p> | <p>START/ STOP</p> | <p>Selezionare per avviare o interrompere il timer.</p> |
| <p>⑤</p> | <p>LAP/ RESET</p> | <p>Selezionare per creare un nuovo lap. Tenere premuto per salvare l'attività e reimpostare il timer.</p> |
| <p>⑥</p> | <p>MODE</p> | <p>Selezionare per visualizzare il timer e il menu. Se attive, vengono visualizzate anche la mappa e la bussola. Selezionare per uscire da un menu o da una pagina. Le impostazioni vengono salvate. Tenere premuto per passare da una modalità sportiva all'altra.</p> |

Icone

Un'icona fissa indica che la funzione è attiva.
Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta effettuando una ricerca.

| | |
|--|--|
| | <p>Il GPS è acceso.</p> |
| | <p>Il GPS è spento.</p> |
| | <p>Il timer è in esecuzione.</p> |
| | <p>Più attività sportive sono in esecuzione.</p> |
| | <p>Livello di carica della batteria.</p> |

| | |
|--|--|
|  | La batteria è in carica. |
|  | La fascia cardio è attiva. |
|  | Il foot pod è attivo. |
|  | Il sensore bici è attivo. |
|  | Il sensore di potenza è attivo. |
|  | L'attrezzatura fitness è attiva. |
|  | Il modo corsa è attivo. |
|  | Il modo bici è attivo. |
|   | Il modo nuoto (in mare o in piscina) è attivo. |
|  | Altre attività sportive sono attive. |

Blocco dei tasti

È possibile bloccare i tasti sul Forerunner. Ciò consente di ridurre le possibilità che un tasto venga premuto accidentalmente quando si indossa o si toglie l'unità.

- 1 Selezionare contemporaneamente **MODE** e ▲ per bloccare i tasti.
- 2 Selezionare contemporaneamente **MODE** e ▲ per sbloccare i tasti.

Informazioni sull'altimetro barometrico

NOTA: l'altimetro barometrico non funziona in modalità nuoto.

Il Forerunner calcola la quota attraverso l'altimetro barometrico. L'altimetro barometrico è sensibile agli eventi meteorologici e alle aree pressurizzate, ad esempio le cabine passeggeri di un aereo e le automobili. Se, a causa delle condizioni ambientali, l'altimetro barometrico inizia a segnalare letture errate, il Forerunner utilizzerà i dati di quota GPS.

È possibile personalizzare i campi dati per includere la quota ([pagina 36](#)).

Calibrazione dell'altimetro barometrico

È possibile calibrare manualmente l'altimetro barometrico utilizzando una posizione salvata.

- 1 Raggiungere una posizione in cui la quota sia nota.
- 2 Selezionare **MODE > GPS > Salva posizione**.
- 3 Immettere la quota nel campo **Quota**.
- 4 Selezionare **OK**.

Se l'utente si trova entro 50 metri da una posizione salvata con dati di quota, il Forerunner calibra automaticamente l'altimetro barometrico. Altrimenti, l'altimetro barometrico viene calibrato mediante dati di quota GPS.

Allenamento con il Forerunner

Questa sezione descrive le funzioni e le impostazioni relative agli allenamenti per il dispositivo in uso. Molte delle attività riportano istruzioni per la modalità corsa, tuttavia la maggior parte delle funzioni di allenamento può essere utilizzata in tutte le modalità sportive.

- Modifica dello sport ([pagina 7](#))
- Elementi base della corsa ([pagina 7](#))
- Allenamenti multisport ([pagina 8](#))
- Avvisi ([pagina 9](#))
- Auto Lap® ([pagina 10](#))
- Auto Pause® ([pagina 12](#))
- Scorrimento automatico ([pagina 12](#))
- Virtual Partner® ([pagina 12](#))
- Virtual Racer™ ([pagina 13](#))
- Allenamenti a intervalli ([pagina 14](#))
- Allenamenti personalizzati ([pagina 15](#))

- Allenamento al chiuso ([pagina 18](#))
- Opzioni per la bicicletta ([pagina 18](#))
- Timer per conto alla rovescia ([pagina 21](#))

Modifica dello sport

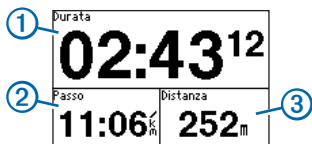
- Tenere premuto **MODE**.
- Utilizzare **Multisport automatico** ([pagina 8](#)).

Elementi base della corsa

Inizio di una corsa

Per poter registrare la cronologia, acquisire i segnali satellitari ([pagina 4](#)) o associare il Forerunner a un foot pod opzionale ([pagina 24](#)).

- 1 Selezionare **START** per avviare il timer ①.



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

I campi dati visualizzati sono quelli predefiniti. È possibile personalizzare i campi dati (pagina 36).

- 2 Al termine della corsa, selezionare **STOP**.

Salvataggio di una corsa

- 1 Tenere premuto **RESET** per salvare la corsa e reimpostare il timer.
- 2 Trasferire le attività salvate sul computer (pagina 30).

Allenamenti multisport

Gli atleti di triathlon, duathlon e altre attività multisport possono usufruire dei vantaggi degli allenamenti multisport. Quando si imposta un allenamento multisport, è possibile modificare le modalità sportive e continuare a visualizzare il tempo e la distanza totali di tutti gli sport. Ad esempio, è possibile passare dalla modalità bicicletta alla modalità 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 e la distanza totali, la frequenza cardiaca media (fascia cardio opzionale richiesta) e le calorie 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 e altri eventi.

Creazione di un allenamento multisport manuale

- 1 Avviare un allenamento in qualsiasi sport.
- 2 Tenere premuto **MODE** per passare da uno sport all'altro.
- 3 Selezionare un'altra modalità sportiva.
Il timer si riavvia automaticamente per il nuovo tratto di allenamento.
- 4 Utilizzare ▲ o ▼ per visualizzare il timer multisport.

Creazione di un allenamento multisport automatico

Se si partecipa a un allenamento di triathlon, è possibile utilizzare **Multisport automatico** per passare rapidamente da un segmento sportivo all'altro. È inoltre possibile personalizzare i segmenti sportivi.

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Multisport automatico**.

- Se necessario, selezionare **Includi transizione** per registrare separatamente il tempo di transizione tra i segmenti sportivi.
- Selezionare **Avvia multisport > START**.



Il tempo complessivo dell'evento **1** e la distanza totale dell'evento **2** vengono visualizzati sulla prima pagina nello scorrimento delle pagine allenamento. È possibile utilizzare ▲ e ▼ per visualizzare pagine allenamento aggiuntive per ciascun segmento sportivo.

- Selezionare **LAP** dopo aver completato un segmento o una transizione.

Interruzione dell'allenamento multisport automatico

- Selezionare **MODE > Allenamento > Interrompi Multisport**.
- Selezionare **STOP**, quindi tenere premuto **RESET**.

Avvisi

NOTA: gli avvisi non funzionano durante gli allenamenti a intervalli o personalizzati.

È possibile utilizzare gli avvisi per allenarsi in base a obiettivi di tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, cadenza e potenza specifici.

NOTA: per attivare i toni e le vibrazioni degli avvisi, vedere [pagina 34](#).

Impostazione degli avvisi per tempo, distanza e calorie

NOTA: gli avvisi per le calorie non sono disponibili in modalità nuoto.

- Selezionare **MODE > Allenamento > Avvisi corsa**.
- Selezionare **Allarme tempo, Allarme distanza o Allarme calorie**.
- Selezionare **Attivato**.
- Selezionare **Allarme a** e inserire il tempo, la distanza e la quantità di calorie.

All raggiungimento del valore per l'avviso, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione e visualizza un messaggio.

Impostazione degli avvisi avanzati

Se si dispone di una fascia cardio, un foot pod, un sensore GSC™ 10 o un sensore di potenza opzionale, è possibile impostare avvisi avanzati per la frequenza cardiaca, la cadenza e la potenza.

NOTA: gli avvisi avanzati non sono disponibili in modalità nuoto.

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Avvisi corsa**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Allarme FC** per impostare la frequenza cardiaca minima e massima in battiti al minuto (bpm).
NOTA: per ulteriori informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, vedere [pagina 23](#).
 - Selezionare **Cadenza** per impostare la cadenza massima e minima in passi al minuto (pam) o in rotazioni della pedivella al minuto (rpm).
 - Selezionare **Allarme potenza** per impostare la potenza minima e massima in watt.
NOTA: per ulteriori informazioni sulle zone di potenza, vedere [pagina 27](#).
- 3 Impostare i parametri per gli avvisi.

Ogni volta che si sale al di sopra o si scende al di sotto di un valore di frequenza cardiaca o cadenza, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione e visualizza un messaggio.

Impostazione degli avvisi di interruzione della camminata

Alcuni programmi di corsa utilizzano interruzioni a intervalli regolari della camminata a tempo. Ad esempio, durante una lunga corsa di allenamento, il programma può indicare di correre per quattro minuti, quindi camminare per 1 minuto e ripetere. Auto Lap funziona correttamente durante l'utilizzo degli avvisi di corsa/camminata.

NOTA: gli avvisi di camminata sono disponibili solo in modalità corsa.

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Avvisi corsa**.
- 2 Selezionare **Allarme corsa/camminata > Attivato**.
- 3 Selezionare **Allarme corsa** e specificare un tempo.
- 4 Selezionare **Allarme camminata** e specificare un tempo.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione e visualizza un messaggio. Gli avvisi corsa/camminata si ripeteranno finché non si arresta il timer.

Auto Lap

NOTA: Auto Lap non funziona durante gli allenamenti a intervalli o personalizzati o in modalità nuoto in piscina.

Impostazioni predefinite

| Modalità sportiva | Distanza predefinita |
|-----------------------|------------------------------|
| Corsa | 1 miglio o 1 chilometro |
| Bici | 5 miglia o 5 chilometri |
| Nuoto in acque libere | 0,25 miglia o 0,5 chilometri |
| Altro | 1 miglio o 1 chilometro |

Contrassegno dei lap in base alla distanza

È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente il lap a una distanza specifica. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di una corsa.

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Auto Lap**.
- 2 Selezionare **Attiva Auto Lap > Per distanza**.
- 3 Selezionare **Lap a** e specificare una distanza.

Contrassegno dei lap in base alla posizione

È possibile utilizzare Auto Lap per salvare automaticamente il lap in una posizione specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, dopo una lunga salita o uno sprint di allenamento).

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Auto Lap**.
- 2 Selezionare **Attiva Auto Lap > Per posizione > Lap a**.
 - Selezionare **Premere solo Lap** per attivare il contagiri ogni volta che si seleziona **LAP** e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
 - Selezionare **Start e Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS in cui viene selezionato **START** e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene selezionato **LAP**.
 - Selezionare **Mark e Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS contrassegnata prima dell'inizio della corsa e (utilizzare **Salva posizione corrente**) in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene selezionato **LAP**.

NOTA: durante un percorso ([pagina 16](#)), utilizzare **Per posizione** per contrassegnare i lap in tutte le posizioni del lap contrassegnate nel percorso.

Sospensione automatica della corsa

È possibile utilizzare Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

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

NOTA: Auto Pause non funziona durante gli allenamenti a intervalli o personalizzati o in modalità nuoto.

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Auto Pause**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma, selezionare **Quando in sosta**.
 - Per mettere automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato, selezionare **Velocità personalizzata**.

Uso dello scorrimento automatico

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

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Scorrimento automatico**.
- 2 Selezionare **Lenta, Media o Veloce**.

Corsa con un Virtual Partner

Virtual Partner è uno strumento di allenamento progettato per consentire agli utenti di raggiungere i propri obiettivi.

NOTA: Virtual Partner non è disponibile in modalità nuoto.

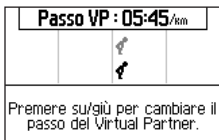
- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Virtual Partner**.
- 2 Selezionare **Virtual Partner > Attivato**.

Modifica del passo Virtual Partner

Se si apportano modifiche al passo Virtual Partner prima di avviare il timer, tali modifiche vengono salvate. Le modifiche apportate al passo Virtual Partner dopo l'avvio del timer vengono applicate soltanto alla sessione corrente e non vengono salvate con l'azzeramento del timer. Se

si apportano modifiche a Virtual Partner durante un'attività, Virtual Partner utilizza il nuovo passo dalla posizione dell'utente.

- 1 Selezionare **MODE** per visualizzare la pagina di allenamento.
- 2 Utilizzare ▲ o ▼ per visualizzare la pagina VirtualPartner.



- 3 Tenere premuto ▲ o ▼ per aumentare o diminuire il passo Virtual Partner.

Virtual Racer

Virtual Racer è uno strumento di allenamento progettato per migliorare le prestazioni degli utenti. È possibile gareggiare con la propria attività o con una trasferita dal computer ([pagina 14](#)). Ad esempio, è possibile fare pratica gareggiando sul percorso effettivo e salvarlo sul Forerunner. Il giorno della gara, è possibile gareggiare con il percorso su cui si è fatto pratica. Virtual Racer stimola ad aumentare il passo precedente, inclusi le salite in cui solitamente si rallenta e lo sprint finale per raggiungere il traguardo.

NOTA: Virtual Racer non è disponibile in modalità nuoto.

Corsa con un Virtual Racer

Prima di creare una gara, è necessario aver salvato almeno un'attività.

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Virtual Racer**.
- 2 Selezionare **Nuovo**, quindi scegliere un'attività.
- 3 Selezionare la gara.
- 4 Selezionare **Gareggia**.

Modifica di una gara virtuale

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Virtual Racer**.
- 2 Selezionare la gara.
- 3 Selezionare **Modifica gara** per modificare il nome e visualizzare le informazioni relative all'attività precedente.

Eliminazione di una gara virtuale

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Virtual Racer**.
- 2 Selezionare la gara.
- 3 Selezionare **Elimina gara > Sì**.

Gara con un'attività dal Web

È necessario disporre di un account Garmin Connect™, nonché associare il Forerunner al computer mediante USB ANT Stick™ (pagina 30).

- 1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com, quindi trovare un'attività.
- 2 Fare clic su **Invia al dispositivo** e attendere che ANT Agent™ invii l'attività.
- 3 Selezionare **MODE > Allenamento > Virtual Racer**.
- 4 Selezionare la gara.
- 5 Selezionare **Gareggia > START**.

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. È possibile utilizzare intervalli aperti per tenere traccia degli allenamenti quando si corre su una distanza nota, ma si desidera tenere traccia del numero di intervalli effettuati.

NOTA: gli allenamenti a intervalli non sono disponibili in modalità nuoto.

Creazione ed esecuzione di un allenamento a intervalli

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Allenamenti > Intervallo**.
- 2 Selezionare **Tipo**, quindi scegliere **Durata o Distanza**.
- 3 Specificare una distanza o un valore per l'intervallo di tempo.
- 4 Selezionare **Tipo riposo**, quindi selezionare **Durata o Distanza**.
- 5 Specificare una distanza o un valore di tempo per l'intervallo di riposo.
- 6 Selezionare **Altro** per opzioni aggiuntive.
- 7 Selezionare **Ripetizioni** e immettere il numero di ripetizioni.
- 8 Se necessario, selezionare **Riscaldamento** per aggiungere una fase di riscaldamento indefinita all'allenamento.
- 9 Se necessario, selezionare **Defaticamento** per aggiungere una fase di defaticamento indefinita all'allenamento.
- 10 Selezionare **Esegui allenamento > START**.
Se l'allenamento a intervalli dispone di un riscaldamento, è necessario selezionare **LAP** per iniziare il primo intervallo.
- 11 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

Interruzione di un allenamento

- In qualsiasi momento, selezionare **LAP** per terminare un intervallo o una fase di allenamento.
- In qualsiasi momento, selezionare **STOP** per fermare il timer.
- Se l'allenamento a intervalli prevede il defaticamento, è necessario selezionare **LAP** per interrompere l'allenamento.

Allenamenti personalizzati

Gli allenamenti personalizzati possono includere obiettivi per ciascuna fase di allenamento nonché distanze, tempi e calorie variabili. È possibile creare allenamenti personalizzati mediante Garmin Connect ([pagina 30](#)) e trasferirli sul Forerunner. Tuttavia, è anche possibile creare e salvare un allenamento personalizzato direttamente sul Forerunner.

Inoltre è possibile pianificare gli allenamenti personalizzati tramite Garmin Connect, nonché pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sul Forerunner.

NOTA: gli allenamenti personalizzati non sono disponibili in modalità nuoto.

Creazione di un allenamento personalizzato

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Allenamenti > Personalizza > Nuovo**.
- 2 Immettere un nome per l'allenamento nel campo superiore.
- 3 Selezionare **1. Nessun obiettivo aperto > Modifica fase**.

- 4 Selezionare **Durata** per specificare in che modo verrà misurata la fase.

Ad esempio, selezionare **Distanza** per concludere la fase dopo una distanza specifica.

Se si seleziona **Aperto**, è possibile concludere la fase durante l'allenamento selezionando **LAP**.

- 5 In **Durata**, immettere un valore.
- 6 Selezionare **Obiettivo** per scegliere l'obiettivo durante la fase.

Ad esempio, selezionare **Frequenza cardiaca** per mantenere una frequenza cardiaca costante durante la fase.

- 7 Se necessario, selezionare una zona obiettivo o immettere un intervallo personalizzato.

Ad esempio, è possibile selezionare una zona di frequenza cardiaca. Ogni volta che si supera o si scende al di sotto del valore di frequenza cardiaca specificato, il dispositivo emette un segnale acustico e visualizza un messaggio.

- 8** Una volta immessi i dettagli della fase, selezionare **MODE**.
- 9** Eseguire un'operazione:
- Per aggiungere un'altra fase, selezionare **<Aggiungi nuova fase>** e ripetere i passaggi da 4 a 8.
 - Per contrassegnare ogni fase come fase di defaticamento, selezionarla, quindi scegliere **Segna come fase di defaticamento**.
- Le fasi di defaticamento vengono annotate nella cronologia di allenamento.

Ripetizione delle fasi

Per poter ripetere una fase di allenamento, è necessario creare prima un allenamento con almeno una fase.

- 1** Selezionare **<Aggiungi nuova fase>** > **Durata**.
- 2** Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Ripeti** per ripetere una fase una o più volte.
Ad esempio, è possibile ripetere per 4 volte una fase di allenamento di 1 km.
 - Selezionare **Ripeti fino a** per ripetere una fase specificando una durata.
Ad esempio, è possibile ripetere una fase di 5 minuti per trenta minuti o fino a che non si raggiunge la zona di frequenza cardiaca 5.

- 3** Selezionare **Indietro a fase** e selezionare una fase da ripetere.
- 4** Selezionare **MODE** per continuare.

Avvio di un allenamento personalizzato

- 1** Premere **MODE > Allenamento > Allenamenti > Personalizza**.
- 2** Selezionare l'allenamento.
- 3** Selezionare **Esegui allenamento > START**.

Eliminazione di un allenamento personalizzato

- 1** Premere **MODE > Allenamento > Allenamenti > Personalizza**.
- 2** Selezionare l'allenamento.
- 3** Selezionare **Elimina allenamento > Sì**.

Percorsi

Con il Forerunner, è possibile personalizzare gli allenamenti anche creando e modificando i percorsi in base ad attività precedentemente registrate. È possibile seguire un percorso salvato semplicemente perché è un buon percorso. Ad esempio, è possibile salvare un percorso ciclabile per raggiungere il proprio posto di lavoro. È inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi prestazionali precedentemente impostati. Ad esempio, se il percorso originale è stato completato in 30 minuti, è possibile correre contro Virtual Partner

e provare a completare il percorso in meno di 30 minuti.

È possibile creare un percorso dalla propria attività oppure inviare un percorso da Garmin Connect al dispositivo.

NOTA: i percorsi non sono disponibili in modalità nuoto.

Creazione di percorsi con il Forerunner

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Percorsi > Nuovo**.
- 2 Nella pagina Cronologia, selezionare una voce sulla quale basare il percorso.
- 3 Selezionare **MODE** per uscire.

Modifica di un percorso

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Percorsi**.
- 2 Selezionare il percorso.
- 3 Selezionare **Modifica percorso** per modificare il nome e visualizzare le informazioni relative all'attività precedente.

Avvio di un percorso

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Percorsi**.
- 2 Selezionare il percorso.
- 3 Selezionare **Segui percorso > START**.
La cronologia viene registrata anche se non si segue il percorso.

Seguire un percorso dal Web

È necessario disporre di un account Garmin Connect, nonché associare il Forerunner al computer mediante USB ANT Stick ([pagina 30](#)).

- 1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com, quindi trovare un'attività.
- 2 Fare clic su **Invia al dispositivo** e attendere che ANT Agent invii l'attività.
- 3 Selezionare **MODE > Allenamento > Percorsi**.
- 4 Selezionare il percorso.
- 5 Selezionare **Segui percorso > START**.

Suggerimenti per gli allenamenti con i percorsi

- Se si include un riscaldamento, selezionare **START** per avviare il percorso e iniziare successivamente il riscaldamento.
- Non seguire il tracciato del percorso durante il riscaldamento. Quando si è pronti a iniziare, dirigersi verso il tracciato del percorso. Quando ci si trova in qualsiasi punto del

tracciato del percorso, viene visualizzato un messaggio.

NOTA: appena si seleziona **START**, Virtual Partner inizia il percorso senza aspettare che l'utente abbia completato il riscaldamento.

- Selezionare **MODE** per visualizzare la mappa del percorso o utilizzare la bussola per ritrovare il percorso.

Modifica della velocità di completamento del percorso

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Percorsi**.
- 2 Selezionare il percorso.
- 3 Selezionare **Segui percorso**.
- 4 Utilizzare **▲** o **▼** per visualizzare la pagina VirtualPartner.
- 5 Tenere premuto **▲** o **▼** per regolare la percentuale del tempo necessario al completamento del percorso.

Ad esempio, per aumentare del 20% il tempo del percorso, immettere una velocità di completamento del percorso del 120%. Per completare un percorso di 30 minuti in 24 minuti, è possibile correre contro Virtual Partner.

Interruzione di un percorso

Selezionare **MODE > Allenamento > Percorsi > Interrompi percorso**.

Eliminazione di un percorso

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Percorsi**.
- 2 Selezionare il percorso.
- 3 Selezionare **Elimina percorso > Sì**.

Allenamento al chiuso

Se il Forerunner non è in grado di individuare satelliti, viene visualizzato un messaggio che chiede se l'utente si trova al chiuso. È anche possibile disattivare manualmente il GPS durante l'allenamento al chiuso.

Mentre il Forerunner tenta di individuare i satelliti, selezionare **ENTER > Sì**.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni sulle impostazioni GPS, vedere [pagina 33](#).

Opzioni per la bicicletta

- Per informazioni sul sensore GSC 10, vedere [pagina 26](#).
- Per informazioni sui sensori di potenza, vedere [pagina 26](#).

Salvataggio dei profili bicicletta

È possibile personalizzare fino a cinque profili bicicletta.

- 1 In modalità bicicletta, selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni bici > Bici**.

- 2 Selezionare fino a cinque bici, quindi scegliere **Fatto**.
- 3 Selezionare **Bici 1 > Dettagli bici**.
- 4 Immettere un nome per il profilo bici, il peso della bicicletta e il valore del contachilometri.
- 5 Se si utilizza un sensore di velocità e cadenza o un sensore di potenza, selezionare **Dimensioni ruota**.
 - Selezionare **Auto** per calcolare le dimensioni della ruota tramite la distanza GPS.
 - Selezionare **Personalizza** per immettere le dimensioni della ruota. Per visualizzare una tabella di dimensioni e circonferenze delle ruote, vedere [pagina 45](#).
- 6 Tenere premuto **MODE** per passare da una bicicletta all'altra.
- 7 Ripetere i passaggi da 1 a 5 per ulteriori bici.

Caratteristiche del nuoto

AVVERTENZA

Il Forerunner è concepito per il nuoto in superficie. Le immersioni subacquee con il Forerunner potrebbero danneggiare il prodotto e invalidarne la garanzia.

Nuoto in acque aperte

È possibile utilizzare il Forerunner per il nuoto in acque aperte. È possibile registrare i dati del

nuoto inclusi la distanza, il ritmo e il numero di bracciate.

NOTA: il Forerunner non può registrare i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

- 1 Tenere premuto **MODE**.
- 2 Selezionare **Nuoto > Nuoto in acque libere**.
- 3 Se necessario, selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni acque aperte > Campi dati** per personalizzare le pagine allenamento relative al nuoto.
Per un elenco completo dei campi dati disponibili, vedere [pagina 36](#).
- 4 Selezionare **START**.
- 5 Al termine della nuotata, selezionare **STOP**.
- 6 Tenere premuto **RESET** per salvare i dati e reimpostare il timer.

Nuoto in piscina

È possibile registrare i dati relativi al nuoto includendo la distanza, il ritmo, il numero di bracciate e il tipo di stile (solo per il nuoto in piscina).

NOTA: il Forerunner non può registrare i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

- 1 Tenere premuto **MODE**.
- 2 Selezionare **Nuoto > Nuoto in piscina**.

3 Selezionare la lunghezza della piscina o immettere una lunghezza personalizzata.

4 Se necessario, selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni nuoto piscina > Campi dati** per personalizzare le pagine allenamento relative al nuoto.

Per un elenco completo di campi dati disponibili, vedere [pagina 36](#).

5 Selezionare **START**.

6 Se ci si ferma per riposarsi, selezionare **LAP**, quindi selezionare di nuovo **LAP** quando si riprende a nuotare.

Viene creato un intervallo di riposo separato dal tempo di nuoto.

7 Al termine della nuotata, selezionare **STOP**.

8 Tenere premuto **RESET** per salvare i dati e reimpostare il timer.

Tipi di stile

L'identificazione del tipo di stile è disponibile solo in modalità nuoto in piscina. Il tipo di stile viene identificato alla fine di una vasca.

| | |
|----------|--------------|
| Libero | Stile libero |
| Dorso | Dorso |
| Rana | Rana |
| Farfalla | Farfalla |

Misto

Più tipi di stile in un intervallo

Terminologia relativa al nuoto

- Una vasca corrisponde alla *lunghezza* della piscina.
- Un *intervallo* nel nuoto corrisponde al lap della corsa. È possibile dividere la nuotata in intervalli di nuoto e in intervalli di riposo.
- Una *bracciata* viene conteggiata ogni volta che il braccio su cui è applicato il Forerunner compie un ciclo completo.
- Il punteggio *swolf* indica la somma del tempo totale impiegato per una vasca e del numero di bracciate necessarie per completarla. Ad esempio, 30 secondi + 15 bracciate danno un punteggio swolf di 45. Lo swolf è un'unità di misura dell'efficienza della nuotata e, come nel golf, un punteggio più basso corrisponde a un risultato migliore.
- L'indice di *efficienza della nuotata* è la somma del tempo e del numero di bracciate effettuate per percorrere 25 metri. Ciò consente di confrontare l'efficienza della nuotata con un'altra piscina o con un allenamento in mare. Un indice di efficienza della nuotata basso indica un risultato migliore.

Suggerimenti per il nuoto

Il Forerunner non è in grado di registrare le bracciate o le vasche negli esercizi solo bracciate o solo gambe. Garmin consiglia di registrare le sole bracciate come un intervallo di nuoto separato tramite il tasto **LAP**.

Analogamente, utilizzare il tasto **LAP** per registrare gli intervalli di riposo separatamente. In questo modo, viene migliorata la precisione dei dati di nuoto. Se non si utilizza il tasto **LAP** per gli intervalli di riposo o per interrompere il timer, il Forerunner può impiegare da 7 a 8 secondi per visualizzare i dati per l'ultima vasca completa.

Uso del timer per il conto alla rovescia

È possibile utilizzare il timer per il conto alla rovescia per avviare automaticamente il timer del Forerunner dopo un intervallo di tempo specificato.

Ad esempio, è possibile utilizzare un conto alla rovescia di 30 secondi prima di effettuare uno sprint a tempo. È inoltre possibile impostare un conto alla rovescia di 5 minuti prima di iniziare una gara tra imbarcazioni. Durante il conto alla rovescia, la cronologia non viene registrata.

NOTA: il timer per il conto alla rovescia è disponibile solo nella modalità sportiva "Altro".

- 1 Tenere premuto **MODE > Altro**.

- 2 Premere **MODE > Impostazioni > Altre impostazioni > Timer conto alla rovescia**.
- 3 Selezionare **Timer conto alla rovescia > Attivato**.
- 4 Immettere il tempo del conto alla rovescia.
- 5 Selezionare **START** per avviare il timer per il conto alla rovescia.

Verranno rilevati 5 segnali acustici prima che il timer si avvii automaticamente.

Sensori ANT+

Il Forerunner è compatibile con i seguenti accessori ANT+ .




- Fascia cardio ([pagina 22](#))
- Foot pod ([pagina 24](#))
- Sensori bici ([pagina 26](#))
- Sensori di potenza ([pagina 26](#))
- Bilance ([pagina 27](#))
- Attrezzatura fitness ([pagina 28](#))


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

Associazione dei sensori ANT+

Prima di poter effettuare l'associazione, è necessario indossare la fascia cardio o installare il sensore. Consultare il manuale di avvio rapido o le istruzioni dell'accessorio.

Se il Forerunner non mostra i dati dell'accessorio, è necessario associare l'accessorio al Forerunner. Per associazione si intende il riconoscimento dei sensori wireless ANT+™, ad esempio, per collegare il foot pod al Forerunner. Dopo la prima associazione, il Forerunner riconosce automaticamente il foot pod ogni volta che questo viene attivato.

- Accertarsi che il sensore ANT+ sia compatibile con il Forerunner.
- Posizionare il Forerunner nella portata di 3 m del sensore ANT+.
- Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
- Se  è disattivato, selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Frequenza cardiaca > FC ANT+ > Sì > Riavvia scansione.**
- Se  è disattivato, selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazione corsa > Foot Pod > Sì > Riavvia scansione.**
- Se  è disattivato, selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni bici > nome della bici > Velocità/Cadenza ANT+ > Sì > Riavvia scansione.**

- Se  è disattivato, selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni bici > nome della bici > Potenza ANT+ > Sì > Riavvia scansione.**
- Se non è ancora possibile associare l'accessorio, sostituire la batteria dell'accessorio (vedere [pagina 44](#) o le istruzioni dell'accessorio).

Quando l'accessorio è associato, viene visualizzato un messaggio e l'icona dell'accessorio ([pagina 5](#)) è fissa sullo schermo.

Fascia cardio

NOTA: il Forerunner non può registrare i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

Posizionamento della fascia cardio

NOTA: se non si dispone di una fascia cardio, ignorare questa sezione.

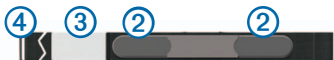
Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarlo in modo aderente affinché possa rimanere in posizione durante la corsa.

- 1 Collegare il modulo fascia cardio  all'elastico.



- 2 Inumidire gli elettrodi **2** sul retro dell'elastico per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.


NOTA: alcune fasce cardio sono dotate di un rivestimento protettivo **3**. Inumidire il rivestimento protettivo.



- 3 Avvolgere l'elastico intorno al torace, quindi collegare il gancio dell'elastico **4** al passante.
- Il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.
- 4 Posizionare il dispositivo all'interno della zona di copertura (3 m) della fascia cardio.

SUGGERIMENTO: 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.

Dopo averla indossata, la fascia cardio è in standby e pronta per inviare dati.

Una volta associata la fascia cardio, viene visualizzato un messaggio e sullo schermo appare l'icona fissa .

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Prima di poter personalizzare le zone di frequenza cardiaca, è necessario attivare la fascia cardio.

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca, il Forerunner utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie durante l'attività, impostare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo e le zone di frequenza cardiaca.

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Frequenza cardiaca > Zone frequenza cardiaca**.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Ripetere la procedura per ciascuna modalità sportiva.

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 propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (pagina 49) 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.

Altre opzioni di frequenza cardiaca

- Avvisi relativi alla frequenza cardiaca (pagina 9)
- Calcoli delle zone di frequenza cardiaca (pagina 49)

- Campi dati della frequenza cardiaca (pagina 36)
- Risoluzione dei problemi di frequenza cardiaca (pagina 48)

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 oppure quando il segnale GPS è debole o si perdono i segnali satellitari. Il foot pod si trova in modalità standby ed è pronto a inviare i dati una volta installato o quando ci si muove. È necessario associare il foot pod al Forerunner (pagina 22).

Se la batteria si sta scaricando, sul Forerunner viene visualizzato un messaggio. Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

Scelta di una sorgente velocità

Se si decide di allenarsi all'aperto, è possibile impostare il Forerunner per utilizzare i dati forniti dal foot pod anziché il GPS per calcolare il passo.

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Foot Pod > Sì**.
- 2 Selezionare **Sorgente velocità > Foot Pod**.

Informazioni sulla 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 del Foot Pod in base alla 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 lap = 800 m) è più accurato di un tapis roulant.

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Foot Pod > Calibra > Distanza**.
- 2 Selezionare una distanza.
- 3 Selezionare **Continua > START** per iniziare la registrazione.
- 4 Percorrere la distanza correndo o camminando.
- 5 Selezionare **STOP**.

Calibrazione del Foot Pod in base al GPS

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

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Foot Pod > Calibra > GPS**.

- 2 Selezionare **Continua > START** per iniziare la registrazione.

- 3 Correre o camminare per circa 1000 m.

Il Forerunner informa l'utente quando ha raggiunto la distanza desiderata.

Calibrazione manuale 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.

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni corsa > Foot Pod > Fattore di calibrazione**.
- 2 Regolare il fattore di calibrazione.
 - Aumentare il fattore di calibrazione se la distanza è troppo breve.
 - Ridurlo se la distanza è troppo elevata.

Sensori bici

Il Forerunner è compatibile con il sensore di velocità e cadenza GSC 10 per biciclette. Per un elenco dei sensori ANT+ di terzi compatibili con il Forerunner, visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.

Allenamento con un sensore bici

Prima di iniziare l'allenamento, è necessario impostare la modalità bicicletta, nonché associare il sensore GSC 10 al Forerunner.

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni bici > nome della bici > Velocità/Cadenza ANT+**.
- 2 Selezionare **Si** nel campo **Sensori bici presenti**.
- 3 Se necessario, selezionare **Altro** per scegliere il tipo di sensore.

Informazioni sul sensore GSC 10

I dati relativi alla cadenza rilevati dal sensore GSC 10 vengono sempre registrati. Se non è associato alcun sensore GSC 10, vengono utilizzati i dati GPS per calcolare la velocità e la distanza.

La cadenza è la frequenza della pedalata o rotazione misurata dal numero di rivoluzioni della pedivella al minuto (rpm). Sono disponibili due sensori GSC 10: uno per la cadenza e uno per la velocità.

Per ulteriori informazioni sugli allarmi di cadenza, vedere [pagina 9](#).

Media diversa da zero per i dati di cadenza

L'impostazione media dati diversa da zero è disponibile per l'allenamento con un sensore cadenza opzionale. L'impostazione predefinita consente di includere i valori uguali a zero riscontrati quando non si pedala.

Per attivare o disattivare la media diversa da zero, selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni bici > Media dati > Cadenza**.

Sensori di potenza

Per un elenco dei sensori ANT+ di terzi compatibili con il Forerunner, visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.

Calibrazione del sensore di potenza

Prima di calibrare il sensore di potenza, è necessario installarlo correttamente e attivare la registrazione dei dati. È necessario impostare la modalità bicicletta.

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

- 1 Selezionare **MODE** > Impostazioni > **Impostazioni bici** > *nome della bici* > **Potenza ANT+**.
- 2 Selezionare **Si** nel campo **Sensore potenza presente**.
- 3 Selezionare **Calibra**.
- 4 Tenere attivo il sensore di potenza pedalando finché non viene visualizzato il messaggio.

Impostazione delle zone di potenza

Prima di configurare le zone di potenza, è necessario attivare la modalità bicicletta.

È possibile impostare sette zone di potenza personalizzate (1=più bassa, 7=più elevata). Se si conosce il valore della propria soglia di potenza funzionale (FTP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il Forerunner a calcolare automaticamente le zone di potenza.

- 1 Selezionare **MODE** > Impostazioni > **Impostazioni bici** > *nome della bici* > **Zone potenza**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **% soglia di potenza funzionale** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della potenza di soglia.

- Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.

Media diversa da zero per i dati di potenza

L'impostazione media dati diversa da zero è disponibile per l'allenamento con un sensore di potenza opzionale. L'impostazione predefinita consente di includere i valori uguali a zero riscontrati quando non si pedala.

Per attivare o disattivare la media diversa da zero, selezionare **MODE** > **Impostazioni** > **Impostazioni bici** > **Media dati** > **Potenza**.

Registrazione dei dati

Quando viene associato un sensore di potenza di terzi ([pagina 26](#)), i punti vengono registrati ogni secondo. Con la registrazione dei punti a intervalli di un secondo viene utilizzata più memoria di quella disponibile nel Forerunner, ma è possibile creare un registro della corsa più preciso.

Bilance

Uso della bilancia

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

- 1 Selezionare **MODE** > Impostazioni > **Sistema** > **Bilancia ANT+**.

2 Selezionare **Si** nel campo **Attivato**.

3 Selezionare **1**.

Viene visualizzato un messaggio quando viene individuata la bilancia.

4 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.

5 Scendere dalla bilancia.

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

Le letture relative al peso, al grasso corporeo e all'idratazione vengono visualizzate sull'unità.

Le ulteriori letture della bilancia vengono memorizzate nel dispositivo e tutte le letture vengono automaticamente inviate al computer quando si trasferisce la cronologia (pagina 30).

Info sugli atleti

Le caratteristiche fisiche di un atleta influiscono su determinati calcoli della bilancia. 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.

Attrezzatura fitness

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



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

Associazione all'attrezzatura fitness

1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Sistema > Attrezzatura fitness**.

2 Selezionare **Si** nel campo **Attivato**.

3 Selezionare **MODE** per visualizzare la pagina del timer.

L'icona **(P)** lampeggiante indica che l'unità è pronta per essere associata.

4 Posizionare il Forerunner accanto al logo ANT+ Link Here.

Viene visualizzato un messaggio. L'icona **(P)** smette di lampeggiare una volta completata la procedura di associazione dell'attrezzatura.

- 5** Avviare il timer sull'attrezzatura fitness per iniziare l'allenamento.

Il timer sul Forerunner si avvia automaticamente.

In caso si verificano problemi durante l'associazione, reimpostare il Forerunner e l'attrezzatura fitness e riprovare.

Cronologia

Il Forerunner memorizza i dati in base al tipo di attività, agli accessori utilizzati e alle impostazioni dell'allenamento. Quando la memoria del Forerunner è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti. Viene visualizzato un messaggio sul Forerunner prima dell'eliminazione di qualsiasi dato.

NOTA: la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

| Memoria prevista | Descrizione dell'attività |
|------------------|--|
| 220 ore | Registrazione intelligente senza accessori ANT+™ |
| 160 ore | Registrazione intelligente con accessori ANT+ |
| 48 ore | Registrazione di ogni secondo senza accessori ANT+ |

| | |
|--------|--|
| 42 ore | Registrazione di ogni secondo con accessori ANT+ |
|--------|--|

Visualizzazione della cronologia

La cronologia consente di visualizzare la data, l'ora del giorno, la distanza, il tempo di corsa, le calorie e il passo o la velocità media e massima. Per il nuoto vengono visualizzati anche dati sulle bracciate e sull'efficienza. La cronologia visualizza inoltre la frequenza cardiaca, la cadenza e i dati di potenza se la fascia cardio, il foot pod, il sensore di cadenza o il sensore di potenza sono in uso (accessori opzionali).

- 1 Selezionare **MODE > Cronologia > Attività**.
- 2 Utilizzare ▲ e ▼ per visualizzare le attività salvate.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **Visualizza altre info** per visualizzare le medie e le massime.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Mappa** per visualizzare l'attività sulla mappa.
 - Selezionare **Visualizza tratti** per visualizzare parti di un'attività multisport.
 - Selezionare **Visualizza lap** per visualizzare i dettagli dei lap.

- Selezionare **Visualizza intervalli** per visualizzare i dettagli degli intervalli.

6 Selezionare ▲ o ▼ per scorrere i lap.

Visualizzazione dei totali della cronologia per sport

1 Selezionare **MODE > Cronologia > Totali**.

2 Selezionare uno sport.

Visualizzazione della quantità di memoria utilizzata

Selezionare **MODE > Cronologia > Dettagli memoria**.

Eliminazione della cronologia

1 Selezionare **MODE > Cronologia > Elimina > Singole attività**.

2 Utilizzare ▲ e ▼ per selezionare un'attività.

3 Selezionare **Elimina attività**.

Eliminazione delle attività precedenti

1 Selezionare **MODE > Cronologia > Elimina > Attività precedenti**.

2 Selezionare **Sì** per eliminare le attività registrate da oltre un mese.

Uso di Garmin Connect

Garmin Connect è un software basato sul Web per la memorizzazione e l'analisi dei dati.

1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.

2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Invio della cronologia al computer

1 Collegare l'USB ANT Stick a una porta USB del computer.

I driver dell'USB ANT Stick installano automaticamente Garmin ANT Agent. Se l'installazione non avviene automaticamente, è possibile scaricare USB ANT Agent. Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.

2 Posizionare il dispositivo entro la portata (3 m) del computer.

3 Selezionare **Sì**.

4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Invio di tutti i dati del Forerunner

Per impostazione predefinita, il Forerunner invia al computer solo le attività nuove. È possibile inviare al computer tutte le attività salvate.

Selezionare **MODE > Cronologia > Trasferisci tutto**.

Come impedire il trasferimento di dati

È possibile impedire il trasferimento di dati a e da un computer, anche da un computer associato.

Selezionare **MODE > Impostazioni > Sistema > Trasferimento dati > Attivato > No.**

Obiettivi

È possibile creare obiettivi di allenamento in Garmin Connect e inviarli al Forerunner.

Invio di obiettivi al Forerunner

È necessario disporre di un account Garmin Connect, nonché associare il Forerunner al computer mediante USB ANT Stick ([pagina 30](#)).

- 1 Consultare il sito Web www.garminconnect.com, quindi creare un obiettivo.

- 2 Fare clic su **Invia al dispositivo** e attendere che ANT Agent invii l'obiettivo.
- 3 Selezionare **MODE > Cronologia > Obiettivi.**

Navigazione

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

Aggiunta della pagina Mappa

Prima di utilizzare le funzioni di navigazione, potrebbe essere necessario configurare il Forerunner per visualizzare la mappa.

- 1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Sistema > Mappa.**
- 2 Selezionare **Sì** nel campo **Mappa.**

Visualizzazione della traccia durante la corsa

- 1 Selezionare **MODE** finché non viene visualizzata la mappa.
- 2 Selezionare **START.**

Quando si avvia il timer e si inizia a spostarsi, sulla mappa viene visualizzata una linea tratteggiata che indica esattamente il percorso seguito. Tale linea è denominata traccia.

- 3 Selezionare ▲ o ▼ per ingrandire o ridurre la mappa.

Caratteristiche della mappa



| | |
|---|--------------------|
| ① | Punta a nord |
| ② | Posizione corrente |
| ③ | Livello di zoom |

Salvataggio della posizione

Per posizione si intende un punto archiviato in memoria. Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un punto specifico, è possibile salvare una posizione. La posizione viene visualizzata sulla mappa con un nome e un simbolo. È possibile ricercare, visualizzare e raggiungere le posizioni in qualsiasi momento.

- 1 Andare al punto dove si desidera contrassegnare una posizione.
- 2 Selezionare **MODE > GPS > Salva posizione**.
- 3 Immettere un nome nel campo superiore.

- 4 Selezionare **OK**.

Salvataggio di una posizione utilizzando le coordinate

- 1 Selezionare **MODE > GPS > Salva posizione**.
- 2 Immettere le coordinate nel campo **Posizione**.
- 3 Selezionare **OK**.

Navigazione verso una posizione

- 1 Selezionare **MODE > GPS > Vai a posizione**.
- 2 Scegliere una posizione.
- 3 Selezionare **Vai a**.

Quando si sta raggiungendo una posizione, la mappa e la bussola vengono aggiunte automaticamente allo scorrimento delle pagine.

- 4 Selezionare **START**.
- 5 Selezionare **MODE** per visualizzare la mappa.
- 6 Seguire la linea che appare sulla mappa fino alla posizione.

Caratteristiche della bussola

Nella bussola, la freccia ① punta verso la posizione. Nella bussola viene inoltre visualizzata la distanza ② e il tempo ③ necessario per raggiungere la posizione.



Modifica o eliminazione di una posizione

- 1 Selezionare **MODE > GPS > Vai a posizione**.
- 2 Scegliere una posizione.
- 3 Modificare le informazioni o selezionare **Elimina**.

Navigazione mediante la funzione Indietro all'inizio

Per poter tornare alla posizione di partenza, è necessario che l'allenamento avvenga tramite GPS e il timer deve essere riavviato.

In qualsiasi punto della corsa, è possibile tornare al punto di partenza.

Durante la corsa, selezionare **MODE > GPS > Indietro all'inizio**.

NOTA: se si utilizza la registrazione secondo per secondo (pagina 34), l'individuazione della posizione di partenza potrebbe richiedere alcuni secondi.

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

Arresto della navigazione

Selezionare **MODE > GPS > Arresta navigazione**.

Visualizzazione delle informazioni GPS

- 1 Selezionare **MODE > GPS > Satelliti**.
Vengono visualizzate 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).
- 2 Selezionare ▲ o ▼ per visualizzare la pagina Satellite.
La pagina Satellite visualizza informazioni sui segnali GPS attualmente ricevuti dal Forerunner.

Per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web www.garmin.com/aboutGPS.

Personalizzazione del dispositivo

È possibile personalizzare le impostazioni di ogni sport.

1 Se necessario, tenere premuto **MODE** per cambiare sport.

2 Selezionare **MODE > Impostazioni**.

3 Selezionare un'impostazione basata sullo sport attivo.

Ad esempio, se il Forerunner è impostato su bici, selezionare **Impostazioni bici**.

4 Personalizzare le impostazioni.

Le impostazioni vengono salvate per lo sport attivo.

Impostazioni del sistema

Le impostazioni del sistema si applicano a tutti gli sport.

Selezionare **MODE > Impostazioni > Sistema**.

- **Lingua:** consente di impostare la lingua del dispositivo. La modifica della lingua del testo non comporta la modifica della lingua dei dati definiti dall'utente, ad esempio i nomi dei percorsi.
- **Toni e vibrazione:** consente di impostare il dispositivo per l'utilizzo dei toni audio per la pressione dei tasti e dei toni audio e della vibrazione per i messaggi.

- **Schermo:** [pagina 35](#)
- **Mappa:** [pagina 35](#)
- **Orario:** consente di impostare il formato orario e i fusi orari. **NOTA:** ogni volta che si acquisisce il segnale satellitare, il dispositivo rileva automaticamente il fuso orario e l'ora corrente del giorno.
- **Unità:** consente di impostare le unità di misura per distanza, quota, peso e altezza, passo e velocità e formato della posizione. **NOTA:** durante il nuoto in piscina, la distanza e la velocità vengono modificate automaticamente per adattarsi alle unità della vasca. Le unità relative agli altri sport vengono mantenute.
- **Bilancia ANT+:** [pagina 27](#)
- **Attrezzatura fitness:** [pagina 28](#)
- **Registrazione dati:** consente di controllare la modalità di registrazione dei dati delle attività del dispositivo.
 - **Registrazione intelligente:** consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, velocità o frequenza cardiaca.
 - **Ogni secondo:** consente di registrare i punti ogni secondo. Crea una registrazione molto dettagliata dell'attività; tuttavia, aumenta considerevolmente la dimensione dell'attività.

Trasferimento dati: [pagina 30](#)

Impostazione iniziale: consente di eseguire la configurazione guidata all'accensione successiva.

Regolazione dello schermo

1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Sistema > Schermo**.

2 Selezionare un'opzione:

- Per impostare la durata di attivazione della retroilluminazione, selezionare **Timeout retroilluminazione**.
Scegliere una durata di retroilluminazione breve per limitare il consumo energetico.
- Per regolare il contrasto dello schermo, selezionare **Contrasto**.

Impostazioni della mappa

Selezionare **MODE > Impostazioni > Sistema > Mappa**.

- **Orientamento**
 - **Nord in alto:** consente di visualizzare la mappa con il nord orientato verso la parte superiore dello schermo.
 - **Traccia in alto:** consente di orientare la mappa con la direzione del viaggio nella parte superiore dello schermo.

- **Waypoint utente:** consente di visualizzare le posizioni sulla mappa.
- **Mappa:** consente di visualizzare la mappa nello scorrimento delle pagine **MODE**.

Profili utente

Impostazione del profilo utente

Il Forerunner utilizza le informazioni personali inserite per calcolare i dati esatti. È possibile modificare le seguenti informazioni relative al profilo utente: sesso, età, altezza e peso.

1 Selezionare **MODE > Impostazioni > Profilo utente**.

2 Modificare le impostazioni.

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.

Informazioni su Training Effect

Training Effect misura l'impatto di un'attività sulla forma aerobica. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando questa procede correttamente, il valore di Training Effect aumenta,

indicando in che modo l'attività ha migliorato la propria forma fisica. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente, la frequenza cardiaca, la durata e l'intensità dell'attività.

È importante tenere presente che i numeri relativi a Training Effect (1.0–5.0) possono sembrare eccessivi durante le prime corse. Occorre effettuare diverse attività prima che il dispositivo rilevi le attività fitness aerobiche.

| Training Effect | Descrizione |
|-----------------|--|
| 1.0–1.9 | Consente il recupero (attività brevi). Migliora la resistenza per le attività di lunga durata (oltre 40 minuti). |
| 2.0–2.9 | Mantiene l'attività fitness aerobica. |
| 3.0–3.9 | Migliora le capacità aerobiche se ripetuta come parte di un programma di allenamento settimanale. |
| 4.0–4.9 | Migliora considerevolmente l'attività fitness aerobica se ripetuto 1–2 volte a settimana con tempi di recupero adeguati. |

| | |
|-----|---|
| 5.0 | Causa un sovraccarico temporaneo con miglioramento elevato. Allenarsi in base a questo valore con estrema attenzione. Richiede giorni di recupero aggiuntivi. |
|-----|---|

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.firstbeattechnologies.com.

Campi dati

È possibile personalizzare i campi dati fino a quattro pagine allenamento per ogni sport. I campi dati personalizzati vengono salvati per lo sport attivo. Alcuni campi dati non sono disponibili poiché specifici di uno sport.

I campi dati con il simbolo * contengono unità imperiali o metriche. I campi dati con il simbolo ** richiedono un sensore ANT+.

| Campo dati | Descrizione |
|------------|---|
| Alba | Ora dell'alba in base alla posizione GPS. |

| Campo dati | Descrizione |
|-------------------------------------|---|
| Ascesa totale | Guadagno quota totale per l'attività attuale. |
| Bracciate | Numero di bracciate per la durata dell'attività corrente. |
| Bracciate – Intervallo | Numero di bracciate durante l'intervallo corrente. |
| Bracciate – Media | Numero medio di bracciate a vasca per la durata dell'attività corrente. |
| Bracciate – Ultima vasca | Numero di bracciate durante l'ultima vasca completata. |
| Bracciate – Ultimo intervallo | Numero di bracciate durante l'ultimo intervallo completato. |
| Bracciate/Vasca – Ultimo intervallo | Numero medio di bracciate a vasca per l'ultimo intervallo completato. |
| Cadenza – Lap ** | Cadenza media durante il lap corrente. |
| Cadenza – Media ** | Cadenza media per la durata dell'attività corrente. |
| Cadenza – Ultimo lap ** | Cadenza media durante l'ultimo lap completato. |

| Campo dati | Descrizione |
|--------------------------------|--|
| Cadenza ** | Per la corsa, la cadenza viene misurata in passi al minuto (pam). Per il ciclismo, la cadenza viene misurata in rotazioni della pedivella al minuto (rpm). |
| Calorie | Quantità di calorie totali bruciate. |
| Calorie – Grassi | Quantità di calorie relative ai grassi bruciate. Richiede una valutazione New Leaf®. |
| Direzione | La direzione in cui ci si sta muovendo. |
| Discesa totale | Perdita di quota totale per l'attività attuale. |
| Distanza – Intervallo * | Distanza percorsa durante l'intervallo di nuoto corrente. |
| Distanza – Lap * | Distanza percorsa durante il lap corrente. |
| Distanza – Nautica * | Distanza percorsa in miglia o chilometri nautici. |
| Distanza – Ultimo intervallo * | Distanza percorsa durante l'ultimo intervallo di nuoto completato. |

| Campo dati | Descrizione |
|--|---|
| Distanza – Ultimo lap * | Distanza percorsa durante l'ultimo lap completato. |
| Distanza * | Distanza percorsa durante l'attività corrente. |
| Distanza bracciate - Intervallo * | Distanza media tra le bracciate durante l'intervallo corrente. |
| Distanza bracciate – Media * | Distanza media percorsa con una bracciata. |
| Distanza bracciate - Ultimo intervallo | Distanza media tra le bracciate durante l'ultimo intervallo completato. |
| Efficienza – Intervallo | Indice di efficienza della nuotata durante l'intervallo corrente. |
| Efficienza – Media | Indice di efficienza media della nuotata durante l'attività corrente (pagina 20). |
| Efficienza – Ultima lunghezza | Indice di efficienza media della nuotata durante l'ultima vasca completata. |
| Efficienza – Ultimo intervallo | Indice di efficienza della nuotata durante l'ultimo intervallo completato. |

| Campo dati | Descrizione |
|---|---|
| Fasi - lap * | Numero di fasi durante il lap corrente. |
| Fasi – Ultimo lap * | Grafico che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (da 1 a 5). |
| Fasi * | Numero di fasi durante l'ultimo lap completato. |
| Fasi * | Numero di fasi per la durata dell'attività corrente. |
| Frequenza bracciate | Bracciate medie al minuto (bam) per un'attività di nuoto. È simile alla cadenza per la corsa o la bici. |
| Frequenza bracciate – Intervallo | Frequenza delle bracciate durante l'intervallo corrente. |
| Frequenza bracciate - Ultima vasca | Frequenza delle bracciate durante l'ultima vasca completata. |
| Frequenza bracciate - Ultimo intervallo | Frequenza delle bracciate durante l'ultimo intervallo completato. |

| Campo dati | Descrizione |
|-------------------------------------|---|
| Frequenza cardiaca – % FCR ** | Percentuale di riserva frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo). |
| Frequenza cardiaca – % FCR lap ** | Percentuale media di riserva della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo) per il lap. |
| Frequenza cardiaca – % Max ** | Percentuale della frequenza cardiaca massima. |
| Frequenza cardiaca – Lap % Max ** | Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per il lap. |
| Frequenza cardiaca – Lap ** | Frequenza cardiaca media nel lap corrente. |
| Frequenza cardiaca – Media % FCR ** | Percentuale media di riserva della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività. |
| Frequenza cardiaca – Media % Max ** | Percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività. |

| Campo dati | Descrizione |
|------------------------------------|---|
| Frequenza cardiaca – Media ** | Frequenza cardiaca media per la durata dell'attività corrente. |
| Frequenza cardiaca – Ultimo lap ** | Frequenza cardiaca media durante l'ultimo lap completato. |
| Frequenza cardiaca ** | Frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). |
| Grafico frequenza cardiaca ** | Grafico che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (da 1 a 5). |
| Lap | Numero di lap completati. |
| Ora del giorno | Ora corrente in base alle impostazioni selezionate (formato, fuso orario e ora legale). |
| Passo | Passo corrente. |
| Passo – Intervallo | Passo medio durante l'intervallo di nuoto corrente. |
| Passo – Lap | Passo medio durante il lap corrente. |
| Passo – Media | Passo medio per la durata dell'attività corrente. |

| Campo dati | Descrizione |
|---------------------------|---|
| Passo – Ultima vasca | Passo medio durante l'ultima vasca completata. |
| Passo – Ultimo intervallo | Passo medio durante l'ultimo intervallo di nuoto completato. |
| Passo – Ultimo lap | Passo medio durante l'ultimo lap completato. |
| Pendenza | Calcolo del dislivello durante la corsa. Ad esempio, se per ogni 3 m di salita (quota) si percorrono 60 m (distanza), la pendenza è del 5%. |
| Potenza – Kilojoule ** | Quantità totale (cumulativa) di energia sviluppata in kilojoule. |
| Potenza – Lap ** | Potenza media durante il lap corrente. |
| Potenza – Media ** | Potenza media per l'intera durata della corsa corrente. |
| Potenza – Media 3 sec ** | La media movimento di tre secondi di energia sviluppata. |
| Potenza – Media 30 sec ** | La media movimento di 30 secondi di energia sviluppata. |
| Potenza – Ultimo lap ** | Potenza media durante l'ultimo lap completato. |
| Potenza – Watt/kg ** | Quantità di energia sviluppata in watt per chilogrammo. |

| Campo dati | Descrizione |
|---------------------------|--|
| Potenza ** | Potenza attuale in watt. |
| Potenza massima ** | Potenza massima raggiunta durante l'attività corrente. |
| Potenza massima lap ** | Potenza massima raggiunta durante il lap corrente. |
| Precisione GPS * | Margine di errore per la posizione esatta. Ad esempio, la posizione GPS ha un margine di precisione compreso tra +/- 12 piedi. |
| Quota * | Distanza sopra o sotto il livello del mare. |
| Sport | Simbolo dello sport corrente. |
| Swolf – Intervallo | Punteggio swolf durante l'intervallo corrente. |
| Swolf – Medio | Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla (pagina 20). Il punteggio medio è relativo all'intera attività. |
| Swolf – Ultima vasca | Punteggio swolf durante l'ultima vasca completata. |
| Swolf – Ultimo intervallo | Punteggio swolf durante l'ultimo intervallo completato. |

| Campo dati | Descrizione |
|-----------------------------------|---|
| Tempo | Ora cronometro. |
| Tempo – Intervallo | Durata dell'intervallo di nuoto corrente. |
| Tempo – Lap | Durata del lap corrente. |
| Tempo – Media lap | Tempo medio per completare i lap fino a questo momento. |
| Tempo – Ultimo intervallo | Durata dell'ultimo intervallo di nuoto completato. |
| Tempo – Ultimo lap | Durata dell'ultimo lap completato. |
| Tempo trascorso | Tempo totale registrato. Ad esempio, se si corre 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti. |
| Tipo di stile – Ultima vasca | Tipo di stile durante l'ultima vasca completata. |
| Tipo di stile – Ultimo intervallo | Tipo di stile determinato durante l'ultimo intervallo completato. |
| Tipo di stile | Tipo di stile determinato durante l'intervallo corrente (pagina 20). |

| Campo dati | Descrizione |
|----------------------------|---|
| Training Effect (TE) ** | Impatto corrente (da 1.0 a 5.0) sulla forma aerobica (pagina 35). |
| Tramonto | Ora del tramonto in base alla posizione GPS. |
| Vasche | Numero di vasche completate. |
| Vasche – Intervallo | Numero di vasche completate durante l'intervallo corrente. |
| Vasche – Ultimo intervallo | Numero di vasche durante l'ultimo intervallo completato. |
| Velocità – Lap * | Velocità media durante il lap corrente. |
| Velocità – Media * | Velocità media calcolata per l'attività. |
| Velocità – Nautica | Velocità corrente in nodi. |
| Velocità – VAM 30 sec * | La media movimento di 30 secondi di velocità verticale. |
| Velocità * | Velocità corrente. |
| Velocità massima * | Velocità massima raggiunta durante l'attività corrente. |
| Velocità ultimo lap * | Velocità media durante l'ultimo lap completato. |
| Velocità verticale * | Percentuale di salita o discesa in piedi/metri all'ora. |

| Campo dati | Descrizione |
|----------------------------|---|
| Zona frequenza cardiaca ** | Intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano su profilo utente, frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca a riposo. |
| Zona potenza ** | Intervallo attuale di potenza (da 1 a 7) in base all'FTP (potenza di soglia) o alle impostazioni personalizzate. |

Info sul dispositivo

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

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

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire l'unità.

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 detergente non aggressiva.
- 2 Asciugare il dispositivo.



Manutenzione della fascia cardio

AVVERTENZA

Staccare il modulo prima di pulire l'elastico.

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Accedere al sito Web www.garmin.com/HRMcare per istruzioni dettagliate sulla pulizia.
- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Lavare l'elastico dopo sette utilizzi. Il metodo di pulizia è indicato dai simboli stampati sull'elastico.

| | |
|-----------------------|---|
| Lavaggio in lavatrice |  |
| Lavaggio a mano |  |

- Non inserire l'elastico in asciugatrice.

- Per prolungare la durata della fascia cardio, staccare il modulo quando non è in uso.



Specifiche

Specifiche del Forerunner

| | |
|------------------------------------|---|
| Tipo di batteria | Batteria prismatica agli ioni di litio da 620 mAh |
| Durata della batteria | La durata effettiva della batteria dipende dall'uso del GPS, della retroilluminazione e dei dispositivi ANT+. Con una batteria completamente carica, l'unità Forerunner può funzionare fino a 20 ore con il GPS attivo. |
| Resistenza all'acqua | Impermeabile fino a 50 m (164 piedi) |
| Gamma temperature di funzionamento | Da -20 °C a 60 °C (da -4 °F a 140 °F) |
| Frequenza radio/ protocollo | 2,4 GHz Protocollo di comunicazione wireless ANT+ |

Specifiche della fascia cardio

| | |
|------------------|--|
| Tipo di batteria | CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V (pagina 44) |
|------------------|--|

| | |
|------------------------------|--|
| Durata della batteria | Circa 4,5 anni (1 ora al giorno) |
| Resistenza all'acqua | 30 m (98,4 piedi) Questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca al dispositivo GPS mentre si nuota. |
| 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 di USB ANT Stick

| | |
|------------------------------|---|
| Fonte di alimentazione | USB |
| 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 ANT+ |
| Portata di trasmissione | Circa 5 m (16,4 piedi) |

Batteria della fascia cardio

ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti appuntiti 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 ([pagina 22](#)).

Appendice

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.

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Per modificare il profilo bici, vedere [pagina 18](#).

| Dimensioni ruota | L (mm) |
|-------------------|--------|
| 12 x 1,75 | 935 |
| 14 x 1,5 | 1020 |
| 14 x 1,75 | 1055 |
| 16 x 1,5 | 1185 |
| 16 x 1,75 | 1195 |
| 18 x 1,5 | 1340 |
| 18 x 1,75 | 1350 |
| 20 x 1,75 | 1515 |
| 20 x 1-3/8 | 1615 |
| 22 x 1-3/8 | 1770 |
| 22 x 1-1/2 | 1785 |
| 24 x 1 | 1753 |
| 24 x 3/4 Tubolare | 1785 |
| 24 x 1-1/8 | 1795 |
| 24 x 1-1/4 | 1905 |
| 24 x 1,75 | 1890 |
| 24 x 2,00 | 1925 |
| 24 x 2,125 | 1965 |
| 26 x 7/8 | 1920 |

| Dimensioni ruota | L (mm) |
|------------------|--------|
| 26 x 1(59) | 1913 |
| 26 x 1(65) | 1952 |
| 26 x 1,25 | 1953 |
| 26 x 1-1/8 | 1970 |
| 26 x 1-3/8 | 2068 |
| 26 x 1-1/2 | 2100 |
| 26 x 1,40 | 2005 |
| 26 x 1,50 | 2010 |
| 26 x 1,75 | 2023 |
| 26 x 1,95 | 2050 |
| 26 x 2,00 | 2055 |
| 26 x 2,10 | 2068 |
| 26 x 2,125 | 2070 |
| 26 x 2,35 | 2083 |
| 26 x 3,00 | 2170 |
| 27 x 1 | 2145 |
| 27 x 1-1/8 | 2155 |
| 27 x 1-1/4 | 2161 |
| 27 x 1-3/8 | 2169 |
| 650 x 35A | 2090 |
| 650 x 38A | 2125 |
| 650 x 38B | 2105 |
| 700 x 18C | 2070 |

| Dimensioni ruota | L (mm) |
|------------------|--------|
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2170 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700C Tubolare | 2130 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

- 3 Tenere il dispositivo entro la portata (3 m) del computer durante il processo di aggiornamento.

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.
- Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> o contattare il proprio rivenditore Garmin, per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Risoluzione dei problemi

Aggiornamento del software mediante Garmin Connect

È necessario disporre di un account Garmin Connect, nonché associare il Forerunner al computer mediante USB ANT Stick ([pagina 30](#)).

- 1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
In caso di disponibilità di un nuovo software, Garmin Connect richiede all'utente di aggiornare il software.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Risoluzione dei problemi del Forerunner

| Problema | Soluzione |
|--|--|
| I tasti non rispondono. Come si reimposta il dispositivo? | <ol style="list-style-type: none">1 Tenere premuto ⓘ finché la schermata non diventa bianca.2 Tenere premuto ⓘ finché la schermata non si attiva. <p>NOTA: in questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.</p> |
| Si desidera eliminare tutti i dati utente dal dispositivo. | <p>NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, ma non elimina la cronologia.</p> <ol style="list-style-type: none">1 Spegnerne il dispositivo.2 Accendere il dispositivo tenendo premuto MODE.3 Selezionare Sì. |
| In che modo è possibile reimpostare il dispositivo sui valori predefiniti? | <ol style="list-style-type: none">1 Tenere premuti MODE e ENTER, quindi tenere premuto ⓘ.2 Rilasciare ⓘ, quindi rilasciare MODE e ENTER. |
| 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 Restare immobili per diversi minuti. |
| 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. |
| Informazioni sulla versione del software | Selezionare MODE > Impostazioni > Info su Forerunner per visualizzare informazioni importanti sul software e l'ID dell'unità. |
| Modifica rapida dello sport | Tenere premuto MODE . |
| Come ottenere una valutazione New Leaf | Visitare il sito Web www.newleaffitness.com . Alcuni centri sportivi e per la salute possono fornire una valutazione. |

Risoluzione dei problemi del sensore ANT+

| Problema | Soluzione |
|---|---|
| Si dispone di un sensore ANT+ di terzi. | Accertarsi che sia compatibile con l'unità Forerunner (www.garmin.com/intosports). |
| La batteria dell'accessorio è stata sostituita. | È necessario associare nuovamente il sensore al Forerunner (pagina 22). |
| 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 nuovamente gli elettrodi e il rivestimento protettivo con acqua, saliva o gel per elettrostimolatori.• Lavare l'elastico dopo sette utilizzi (pagina 42).• 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. |

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 leggermente 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 |

Indice

A

- aggiornamenti software 46
- allenamenti
 - a intervalli 14
 - multisport 8
 - personalizzati 15
- allenamenti a intervalli 14
- allenamento al chiuso 18
- allenamento per il triathlon 8
- altimetro barometrico 6
- ANT+
 - associazione 22
 - attrezzatura fitness 28
 - bilancia 27
 - fascia cardio 22
 - foot pod 24
 - sensori bici 26
 - sensori di potenza 26
 - USB ANT Stick 30
- associazione col computer 30
- associazione dei sensori ANT+ 22
- atleta 28
- attrezzatura fitness 28
- Auto Lap 11–12
- Auto Pause 12
- avvisi 9–10

B

- batteria 3, 43
 - fascia cardio 44
- bilancia 5, 27
- bussola 33

C

- cadenza
 - allenamento 26
 - avvisi 9
 - campi dati 37
 - sensori 26
- calibrazione
 - altimetro barometrico 6
 - foot pod 25–26
- calorie
 - avvisi 9
 - campi dati 37
 - dispendio 35
- campi dati 36
- carica 3
- coordinate 32
- corrosione 3
- cronologia 29
 - mancante 47
 - visualizzazione 47

D

- dimensioni gomme 45
- dimensioni ruota 45
- dispositivi 3
- distanza
 - avvisi 9
 - campi dati 38

E

- eliminazione dei dati utente 47

F

- fascia cardio 43
 - associazione 22
 - batteria 44
 - pulizia 42
 - risoluzione dei problemi 48
- foot pod 24, 25–26
- frequenza cardiaca
 - avvisi 9
 - campi dati 39–40
 - zone 23–24

G

- Garmin Connect 30, 46
- GPS 4, 18, 33
 - navigazione 31
 - precisione 40
- GSC 10 26

I

- icone 5
- impostazioni 34
- indice di efficienza 20
- indietro all'inizio 33
- interruzione della camminata 10
- intervalli, nuoto 20

L

- lingua 34

M

mappa 31, 35
media dati diversa da zero 26, 27
memoria in ore 29
multisport 8

N

navigazione
 indietro all'inizio 33
New Leaf 37, 47
nuoto 19

O

obiettivi 31

P

passo 39
pendenza 40
percorsi 16–18
personalizzazione
 campi dati 36
 impostazioni 34
posizioni 32, 35
potenza
 campi dati 40
 media dati 27
 metri 26
 zone 27
profilo 35
profilo utente 35
pulizia 42
punteggio swolf 20

Q

quota
 altimetro barometrico 6
 campi dati 40

R

registrazione dei dati 27, 33, 34
registrazione del dispositivo 44
Registrazione Intelligente 34
reimpostazione del dispositivo 47
resistenza all'acqua 19, 43
retroilluminazione 4, 5, 35
ricerca dei segnali satellitari 47
risoluzione dei problemi 46, 47

S

salvataggio delle attività 8
scorrimento automatico 12
segnale satellitare 47
sensori bici 26
solo braccia 21
solo gambe 21
specifiche 43
sport
 modifica 7

T

tasti 5
 blocco 6
 toni 34
tempo
 avvisi 9
 campi dati 41
 zone 34
timer 7
 conto alla rovescia 21
 timer per conto alla rovescia 21
tipi di stile 20
toni
 tasti 34
tracce 31
Training Effect 35, 41
trasferimento dati 31

U

unità di misura 34
USB ANT Stick 30, 43

V

velocità 24, 41
Virtual Partner 12
Virtual Racer 13

www.garmin.com/support



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

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, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,
New Taipei City, 221, Taiwan (RDC)

