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 usando il cavo USB.
2. Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.
3. 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.
2. Selezionare **Documentazione prodotti**.
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.
- Visitare il sito Web 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, Zhangshu 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.

МП02

© 2012–2013 Garmin Ltd. o sue affiliate