

GARMIN[®]

Forerunner[®] 25



Manuale Utente

© 2015 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto 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. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® e Forerunner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, Garmin Express™ 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.

Android™ è un marchio di Google Inc. Il marchio e i logo Bluetooth® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato in licenza da Apple Inc. Mac® è un marchio registrato di Apple Computer, Inc. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi e l'utilizzo di tali marchi da parte di Garmin è concesso in licenza.

Questo prodotto è certificato ANT+. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web www.thisisant.com/directory.

Numero modello: A02556

Sommario

Introduzione	1	Ottimizzazione della durata della batteria	7
Tasti	1	Reimpostazione del dispositivo	7
Icone di stato	1	Eliminazione dei dati utente	7
Inizio di una corsa	1		
Garmin Connect	1		
Utilizzo di Garmin Connect	1		
Uso di Garmin Connect Mobile	1		
Funzioni di connettività Bluetooth	2		
Associazione dello smartphone	2		
Disattivare la tecnologia Bluetooth	2		
Visualizzazione delle notifiche	2		
Disattivazione delle notifiche	2		
Caricamento del dispositivo	2		
Allenamenti	2		
Impostazione della modalità corsa	2		
Utilizzo degli intervalli di corsa e camminata	2		
Virtual Pacer™	2		
Corsa con Virtual Pacer	2		
Impostazione degli avvisi sulla frequenza cardiaca	3		
Allenamento al chiuso	3		
Come contrassegnare i Lap	3		
Sospensione automatica della corsa	3		
Modifica dei campi dati	3		
Visualizzazione di passo o velocità	3		
Rilevamento delle attività	3		
Accensione del rilevatore di attività	3		
Rilevamento del sonno	4		
Uso della funzione di rilevamento del sonno	4		
Sensori ANT+	4		
Indossare la fascia cardio opzionale	4		
Associazione della fascia cardio	4		
Impostazione della frequenza cardiaca massima	4		
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca	5		
Obiettivi di forma fisica	5		
Foot Pod	5		
Iniziare una corsa utilizzando un foot pod	5		
Calibrazione del foot pod	5		
Cronologia	5		
Visualizzazione della cronologia	5		
Eliminazione di una corsa dalla cronologia	5		
Record personali	5		
Eliminazione dei record personali	5		
Gestione dei dati	5		
Eliminazione dei file	5		
Scollegamento del cavo USB	6		
Personalizzazione del dispositivo	6		
Impostazione dei suoni di notifica	6		
Impostazioni del sistema	6		
Modifica della lingua del dispositivo	6		
Impostazione dell'ora	6		
Impostazione dei toni audio del dispositivo	6		
Modifica delle unità di misura	6		
Impostazione dell'allarme	6		
Info sul dispositivo	6		
Caratteristiche tecniche di Forerunner	6		
Specifiche della fascia cardio	6		
Batterie sostituibili dall'utente	6		
Sostituzione della batteria della fascia cardio	7		
Risoluzione dei problemi	7		
Ulteriori informazioni	7		
Aggiornamento del software	7		
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS	7		
Appendice	7		
Manutenzione del dispositivo	7		
Pulizia del dispositivo	7		
Manutenzione della fascia cardio	8		
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca	8		
Contratto di licenza software	8		
Indice	9		

Introduzione

AVVERTENZA

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

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

Tasti



Elemento	Icona	Descrizione
①	⌚	Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo. Selezionare per attivare o disattivare la retroilluminazione.
②	🏃	Selezionare per avviare o interrompere il timer. Selezionare per scegliere la voce di menu evidenziata.
③	⌄	Selezionare per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni.
④	↶	Selezionare per tornare alla schermata precedente. Selezionare per contrassegnare un nuovo Lap, quando la funzione del tasto Lap è attivata. Selezionare per scorrere le opzioni di visualizzazione dello schermo.

Icone di stato

Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

📶	Stato GPS
Bluetooth®	Stato del Bluetooth®
❤	Stato frequenza cardiaca
👟	Stato del foot pod
⌚	Stato del LiveTrack

Inizio di una corsa

Il dispositivo viene fornito parzialmente carico. Prima di iniziare una corsa potrebbe essere necessario caricare il dispositivo (*Caricamento del dispositivo*, pagina 2). Se il dispositivo Forerunner è dotato di un sensore ANT+, i dispositivi sono già associati.

- 1 Indossare la fascia cardio opzionale (*Indossare la fascia cardio opzionale*, pagina 4).
 - 2 Tenere premuto ⌚ per accendere il dispositivo.
 - 3 Selezionare ⏃.
 - 4 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione del segnale GPS.
- La localizzazione dei segnali GPS richiede alcuni minuti. Quando viene localizzato il GPS, 📊 diventa fisso e viene visualizzata la schermata del timer.
- 5 Quando si utilizza una fascia cardio, attendere che il dispositivo si connetta al sensore.

Quando il dispositivo rileva la fascia cardio viene visualizzato un messaggio e ❤ diventa fisso.

- 6 Selezionare ⏃ per avviare il timer.
- 7 Iniziare una corsa.
- 8 Dopo aver completato la corsa, selezionare ⏃ per interrompere il timer.
- 9 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Riprendi** per riavviare il timer.
 - Selezionare **Salva** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer. Viene visualizzato un riepilogo.
NOTA: ora è possibile caricare al corsa su Garmin Connect™ (*Utilizzo di Garmin Connect*, pagina 1).
 - Selezionare **Elimina** per eliminare i dati della corsa.

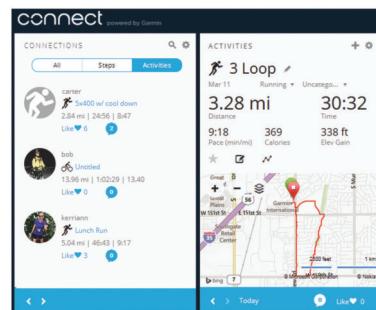
Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla su Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, frequenza cardiaca, calorie bruciate, cadenza, una visione dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



Rilevamento dei progressi: è possibile rilevare i progressi giornalieri, partecipare a una gara amichevole con i propri contatti e raggiungere gli obiettivi impostati.

Condivisione delle attività: è possibile connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

Utilizzo di Garmin Connect

- 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.

Uso di Garmin Connect Mobile

Prima di poter sincronizzare automaticamente i dati utilizzando il dispositivo mobile compatibile, è necessario associare direttamente il dispositivo Forerunner tramite l'app Garmin Connect Mobile.

NOTA: il dispositivo Android™ o il dispositivo mobile iOS® compatibile devono supportare Bluetooth 4.0 per eseguire l'associazione al dispositivo Forerunner e sincronizzare i dati.

- 1 Dal dispositivo mobile, accedere all'app Garmin Connect Mobile.

- 2 Seguire le istruzioni visualizzate per associare il dispositivo e aggiornare le vostre preferenze.

Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo Forerunner è dotato di numerose funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone o dispositivo mobile compatibile utilizzando l'app Garmin Connect Mobile. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento Garmin Connect.

Caricamento attività: consente di inviare automaticamente l'attività a Garmin Connect Mobile non appena si finisce di registrarla.

Interazioni con i social media: consente di pubblicare un aggiornamento sul sito Web del proprio social media preferito quando si carica un'attività su Garmin Connect Mobile.

Notifiche: consente di visualizzare le notifiche e i messaggi del telefono sul dispositivo Forerunner.

Associazione dello smartphone

- 1 Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports/apps e scaricare l'app Garmin Connect sullo smartphone.
- 2 Mantenere lo smartphone a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dal dispositivo Forerunner.
- 3 Nel dispositivo Forerunner, selezionare **V > Impostazioni > Bluetooth > Associa smartphone**.
- 4 Aprire l'app Garmin Connect Mobile e seguire le istruzioni visualizzate per collegare un dispositivo.

Le istruzioni vengono fornite durante la configurazione iniziale o sono disponibili nella guida dell'applicazione Garmin Connect per smartphone.

Disattivare la tecnologia Bluetooth

Selezionare **V > Impostazioni > Bluetooth > Disattiva**.

Visualizzazione delle notifiche

Quando compare una notifica sul dispositivo Forerunner, selezionare **V** per visualizzarla.

Disattivazione delle notifiche

Nel dispositivo Forerunner, selezionare **V > Impostazioni > Bluetooth > Smart Notifications > Disattiva**.

Caricamento del dispositivo

AVVERTENZA

Questo dispositivo 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.

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia contenute nell'appendice.

- 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 ① finché non scatta in posizione.



- 3 Caricare completamente il dispositivo.

Allenamenti

Impostazione della modalità corsa

- 1 Selezionare **⌘ > Opzioni corsa > Modalità corsa**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Base** per iniziare una corsa all'aperto (*Inizio di una corsa*, pagina 1) o al chiuso (*Allenamento al chiuso*, pagina 3).
NOTA: questa è la modalità corsa predefinita.
 - Selezionare **Corri/Cammina** per impostare intervalli di corsa e di camminata (*Utilizzo degli intervalli di corsa e camminata*, pagina 2).
 - Selezionare **VirtualInPacer** per indicazioni su come migliorare le prestazioni (*Corsa con Virtual Pacer*, pagina 2).
 - Selezionare **Orario** e inserire un intervallo di tempo, per allenarsi in base a un obiettivo di tempo specifico.
 - Selezionare **Distanza** e inserire una distanza, per allenarsi in base a un obiettivo di distanza specifico.
 - Selezionare **Calorie** e inserire una quantità di calorie, per allenarsi in base a un obiettivo di calorie specifico.
- 3 Selezionare **➡**.
Quando viene raggiunto l'obiettivo di tempo, distanza o calorie viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 6).

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 > Modalità corsa > Corri/Cammina**.
- 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 corsa/camminata, questa viene utilizzata ogni volta che si inizia una corsa a meno che non venga disattivata o venga attivata un'altra modalità di corsa.

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 > Modalità corsa > Virtual InPacer**.

2 Inserire il passo.

3 Iniziare una corsa (*Inizio di una corsa, pagina 1*).

Una volta attivato Virtual Pacer, questo viene utilizzato ogni volta che si inizia una corsa a meno che non venga disattivato o venga attivata un'altra modalità corsa.

Impostazione degli avvisi sulla frequenza cardiaca

Se si dispone di una fascia cardio opzionale, è possibile impostare il dispositivo affinché segnali quando la frequenza cardiaca è superiore o inferiore a una zona obiettivo o a un intervallo personalizzato. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo affinché segnali quando la frequenza cardiaca è inferiore a 150 battiti al minuto (bpm).

1 Selezionare  > **Opzioni corsa > Allarme FC.**

2 Selezionare un'opzione:

- Per utilizzare l'intervallo di una zona di frequenza cardiaca esistente, selezionare una zona di frequenza cardiaca.
- Per personalizzare il valore massimo, selezionare **Personalizza > Alta > Attiva** e immettere un valore.
- Per personalizzare il valore minimo, selezionare **Personalizza > Bassa > Attiva** e immettere un valore.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato o del valore personalizzato, viene visualizzato un messaggio. Il dispositivo invia un segnale acustico anche se i toni audio sono attivati (*Impostazioni del sistema, pagina 6*).

Allenamento al chiuso

È possibile disattivare il GPS durante l'allenamento al chiuso o per limitare il consumo della batteria.

1 Selezionare  > **Opzioni corsa > Uso interno.**

Il dispositivo entra in modalità timer.

2 Selezionare **Start** per avviare il timer.

3 Iniziare una corsa.

Quando il GPS è disattivato, la velocità e la distanza vengono calcolate utilizzando l'accelerometro nel dispositivo. L'accelerometro viene calibrato automaticamente. La precisione dei dati sulla velocità e la distanza migliorano dopo alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

All'accensione o allo sblocco successivo, il dispositivo cercherà nuovamente il segnale satellitare.

Come contrassegnare i Lap

È possibile impostare il dispositivo per utilizzare la funzione Auto Lap®, che contrassegna automaticamente un Lap in corrispondenza di ogni chilometro o miglio. È anche possibile contrassegnare i Lap manualmente. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

1 Selezionare **V > Impostazioni > Impostazioni corsa > Lap.**

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Auto Lap > Attiva** per attivare la funzione Auto Lap.
NOTA: questa è l'impostazione di corsa predefinita.
- Selezionare **Tasto Lap > Attiva** per utilizzare  per contrassegnare un Lap durante un'attività.

3 Iniziare una corsa (*Inizio di una corsa, pagina 1*).

Sospensione automatica della corsa

È possibile utilizzare la funzione 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 **V > Impostazioni > Impostazioni corsa > Auto Pause > Attiva.**

Modifica dei campi dati

È possibile modificare le combinazioni dei campi dati inclusi nelle pagine visualizzate quando il timer è in esecuzione.

1 Selezionare **V > Impostazioni > Impostazioni corsa > Campi dati.**

2 Selezionare **Pagina 1.**

3 Selezionare la combinazione dei campi dati da visualizzare sulla prima pagina.

4 Selezionare .

5 Selezionare **Pagina 2.**

6 Selezionare la combinazione dei campi dati da visualizzare sulla seconda pagina.

Visualizzazione di passo o velocità

È possibile modificare il tipo di informazioni visualizzate nel campo dati sul passo o la velocità.

1 Selezionare **V > Impostazioni > Impostazioni corsa > Passo/velocità.**

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Passo** per visualizzare l'andatura della corsa.
- Selezionare **Velocità** per visualizzare la velocità della corsa.

Rilevamento delle attività

Accensione del rilevatore di attività

La funzione di rilevamento delle attività registra il numero di passi giornalieri, l'obiettivo di passi, la distanza percorsa, le calorie bruciate per ciascun giorno registrato e le statistiche sul sonno.

Le calorie bruciate includono il metabolismo di base e le calorie dell'attività.

Il rilevamento delle attività può essere attivato durante la configurazione iniziale del dispositivo o in qualsiasi momento.

Selezionare **V > Impostazioni > Rilevamento attività > Attiva.**

Il numero di passi non viene visualizzato finché il dispositivo non acquisisce i segnali GPS e imposta automaticamente l'ora. Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire i segnali GPS.

Il numero totale di passi effettuati durante il giorno viene visualizzato sotto l'ora del giorno. Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

SUGGERIMENTO: nella schermata dell'ora è possibile selezionare  per scorrere i dati di rilevamento delle attività.

Info sull'obiettivo passi

È necessario attivare il rilevamento delle attività prima di poter utilizzare l'obiettivo passi.

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo passi giornaliero, in base al numero di passi del giorno precedente. È possibile impostare un obiettivo passi personalizzato su Garmin Connect. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero .



Come nascondere l'obiettivo passi

È possibile nascondere l'obiettivo passi sullo schermo.

Selezionare **V** > **Impostazioni** > **Rilevamento attività** > **Obiettivo** > **Nascondi**.

Utilizzare l'avviso di movimento

Prima di poter utilizzare l'avviso di movimento, è necessario attivare il rilevamento delle attività (*Accensione del rilevatore di attività, pagina 3*).

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è dannoso per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e viene visualizzata la barra di movimento ①. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni di avviso (*Impostazione dei toni audio del dispositivo, pagina 6*). Ulteriori segmenti vengono visualizzati sulla barra di movimento ogni 15 minuti di inattività.



Camminare per alcuni minuti (almeno un paio) per reimpostare l'avviso di movimento.

Rilevamento del sonno

In modalità sonno, il dispositivo monitora il riposo. Le statistiche sul sonno prendono in esame la qualità del sonno, distinguendo i periodi di movimento dai periodi di riposo effettivo.

Uso della funzione di rilevamento del sonno

Prima di utilizzare la funzione di rilevamento del sonno, è necessario indossare il dispositivo.

1 Indossare il dispositivo durante il sonno.

2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sul sito Garmin Connect (*Utilizzo di Garmin Connect, pagina 1*).

È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

Sensori ANT+

Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a <http://buy.garmin.com>.

Indossare la fascia cardio opzionale

AVVISO

La fascia cardio potrebbe causare irritazioni se utilizzata per lunghi periodi di tempo. Per ridurre l'attrito, applicare un lubrificante o un gel specifico al centro del modulo nel punto in cui è a contatto con la pelle. Non applicare il gel o il lubrificante

sugli elettrodi. Non utilizzare gel o lubrificanti che contengono filtri solari.

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

1 Premere una linguetta della fascia ① nell'apertura ② sul modulo della fascia cardio.

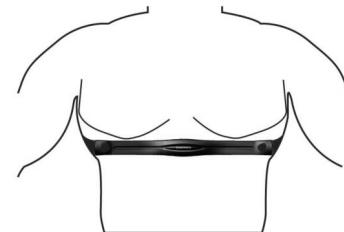


2 Premere la linguetta verso il basso.

3 Inumidire gli elettrodi ③ sul retro del modulo per garantire la massima aderenza tra il torace e il modulo della fascia cardio.



4 Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato del modulo della fascia cardio.



Il logo Garmin® deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

5 Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dalla fascia cardio.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

Associazione della fascia cardio

La prima volta che si collega una fascia cardio al dispositivo, è necessario associare il dispositivo e il sensore. Una volta associati, il dispositivo si collega automaticamente al sensore quando si avvia una corsa e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

NOTA: se il dispositivo viene fornito con una fascia cardio, i dispositivi sono già associati.

1 Indossare la fascia cardio opzionale (*Indossare la fascia cardio opzionale, pagina 4*).

2 Selezionare **⌚**.

3 Posizionare il dispositivo alla distanza massima di 1 cm dal centro della fascia cardio e attendere che si colleghi al sensore.

Quando il dispositivo rileva la fascia cardio viene visualizzato un messaggio e **❤** diventa fisso.

Impostazione della frequenza cardiaca massima

Il dispositivo utilizza le informazioni sul profilo utente della configurazione iniziale per fornire una stima della frequenza cardiaca massima e per determinare le zone di frequenza cardiaca predefinite. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età. Per ottenere i dati più precisi sulle calorie durante

l'attività, è necessario impostare la frequenza cardiaca massima (se nota).

1 Selezionare **V** > **Impostazioni** > **Profilo utente** > **FC max.**

2 Inserire la frequenza cardiaca massima.

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 proprio 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 (*Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 8*) 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. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Foot Pod

L'unità è compatibile con il foot pod. È possibile utilizzare il foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole. Il foot pod è in standby e pronto a inviare dati (come la fascia cardio).

Dopo 30 minuti di inattività, il foot pod si spegne automaticamente per ridurre il consumo della batteria. Se la batteria è scarica, sul dispositivo viene visualizzato un messaggio. Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

Iniziare una corsa utilizzando un foot pod

È possibile correre in luoghi chiusi utilizzando un foot pod per registrare il passo, la distanza e la cadenza. È inoltre possibile correre all'aperto utilizzando un foot pod per registrare i dati di cadenza con il passo e la distanza GPS.

- 1** Installare il foot pod attenendosi alle istruzioni dell'accessorio.
- 2** Selezionare **🏃**.
- 3** Se necessario, spegnere il GPS (*Allenamento al chiuso, pagina 3*).
- 4** Attivare il foot pod seguendo la procedura.
- 5** Posizionare il dispositivo vicino al sensore e attendere l'associazione.
Quando il dispositivo rileva il foot pod, viene visualizzato un messaggio. Una volta associati, il dispositivo si collega automaticamente al sensore quando si avvia una corsa e il sensore è attivo e nell'area di copertura.
- 6** Selezionare **Start** per avviare il timer.
- 7** Iniziare una corsa.
- 8** Dopo aver completato la corsa, selezionare **🏃** per interrompere il timer.

Calibrazione del foot pod

Il foot pod si calibra automaticamente. La precisione dei dati sulla velocità e la distanza migliorano dopo alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

Cronologia

È possibile visualizzare le ultime sette sessioni di corsa e sette giorni di dati sul rilevamento delle attività sul dispositivo Forerunner. È possibile caricare e visualizzare un numero illimitato di sessioni di corsa e dati sul rilevamento delle attività sul Garmin Connect. Quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

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

Visualizzazione della cronologia

1 Selezionare **V** > **Cronologia**.

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Corse** per visualizzare la data, l'ora, la distanza, il passo, le calorie bruciate e i dati Lap per le sessioni di corsa salvate.

NOTA: è inoltre possibile visualizzare la frequenza cardiaca media e la zona di frequenza cardiaca per le sessioni di corsa salvate mediante una fascia cardio opzionale.

- Selezionare **Passi giornalieri** per visualizzare il numero di passi, l'obiettivo, la distanza percorsa e le calorie bruciate per ciascun giorno registrato.
- Selezionare **Record** per visualizzare il tempo record personale, la distanza su vari percorsi.

Eliminazione di una corsa dalla cronologia

NOTA: l'eliminazione di una corsa dalla cronologia del dispositivo non la elimina da Garmin Connect.

1 Selezionare **V** > **Cronologia**.

2 Selezionare **Corse**.

3 Selezionare una corsa.

4 Selezionare **🏃** > **Elimina** > **Sì**.

Record personali

Al termine di una corsa, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati sulla distanza di vari tipi di gara e sulla corsa più lunga.

Eliminazione dei record personali

1 Selezionare **V** > **Cronologia** > **Record**.

2 Selezionare un record da eliminare.

3 Selezionare **Cancellare?** > **Sì**.

Gestione dei dati

NOTA: il dispositivo non è compatibile con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

Eliminazione dei file

AVVISO

Se non si è certi della funzione di un file, non eliminarlo. La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.

2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.

3 Selezionare un file.

4 Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

Scollegamento del cavo USB

Se il dispositivo è collegato al computer come unità o volume rimovibile è necessario scollegarlo dal computer in modo sicuro per evitare perdite di dati. Se il dispositivo è collegato al computer Windows come dispositivo portatile, non è necessario scollegarlo in modo sicuro.

1 Eseguire un'operazione:

- Per i computer Windows, selezionare l'icona di **rimozione sicura dell'hardware** nella barra delle applicazioni e selezionare il dispositivo.
 - Per i computer Mac, trascinare l'icona del volume nel Cestino.
- 2** Scollegare il cavo dal computer.

Personalizzazione del dispositivo

Impostazione dei suoni di notifica

- 1 Selezionare **V** > **Impostazioni** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Toni**.
- 2 Selezionare **Sempre ON**, **Attivo durante le corsa**, **Disattivato**.

Impostazioni del sistema

Selezionare **V** > **Impostazioni** > **Sistema**.

Lingua: imposta la lingua visualizzata sul dispositivo (*Modifica della lingua del dispositivo*, pagina 6).

Orario: Configura le impostazioni dell'ora del giorno (*Impostazione dell'ora*, pagina 6).

Toni: Imposta i suoni del dispositivo, ad esempio i toni dei tasti e gli avvisi (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 6).

Unità: Imposta le unità di misura utilizzate sul dispositivo (*Modifica delle unità di misura*, pagina 6).

Aggiornamento software: Consente di installare gli aggiornamenti software scaricati utilizzando Garmin Express™ (*Aggiornamento del software*, pagina 7).

Info: consente di visualizzare le informazioni sul dispositivo, il software e la licenza.

Modifica della lingua del dispositivo

Seleziona **V** > **Sistema** > **Impostazioni** > **Lingua**.

Impostazione dell'ora

Per impostazione predefinita, l'ora viene impostata automaticamente quando il dispositivo acquisisce il segnale satellitare. È possibile impostare manualmente l'ora.

- 1 Selezionare **V** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Orario**.
- 2 Selezionare **Formato orario** per mostrare l'ora in formato 12 ore o 24 ore.
- 3 Selezionare **Imposta ora**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Auto** per consentire al dispositivo di impostare automaticamente l'ora una volta acquisiti i segnali satellitari.
 - Selezionare **Manuale** e specificare l'ora.

Impostazione dei toni audio del dispositivo

È possibile impostare il dispositivo per emettere un suono quando i tasti vengono selezionati o viene attivato un allarme.

- 1 Selezionare **V** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Toni**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Toni tasti** > **Attiva** per attivare i toni dei tasti.
 - Selezionare **Toni avviso** > **Attivaper** attivare i toni degli allarmi.

Modifica delle unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura.

- 1 Selezionare **V** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Unità**.
- 2 Selezionare un'unità di misura.

Impostazione dell'allarme

- 1 Selezionare **V** > **Impostazioni** > **Allarme**.

- 2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Modifica allarme** se l'allarme è già stato impostato e si desidera modificare l'orario.
- Selezionare **Attiva** se l'allarme non è ancora stato impostato.

- 3 Impostare l'orario, quindi selezionare  per confermare.

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche di Forerunner

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria (misura piccola)	Fino a 8 settimane per la modalità a risparmio energetico e rilevamento dell'attività Fino a 8 ore in modalità attiva
Durata della batteria (grande)	Fino a 10 settimane per la modalità a risparmio energetico e rilevamento dell'attività Fino a 10 ore in modalità attiva
Intervallo temperatura di esercizio	Da -15° a 60 °C (da 5° a 140 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz Tecnologia wireless Bluetooth Smart
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹

Specifiche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 volt
Durata della batteria	Circa 3 anni (1 ora al giorno)
Intervallo temperatura di esercizio	Da -10 a 50 °C (da 14 a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz
Classificazione di impermeabilità	1 ATM ² NOTA : questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

Batterie sostituibili dall'utente

AVVERTENZA

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie.

Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini.

Non mettere mai le batterie in bocca. Nel caso vengano ingerite, contattare un medico o il centro di controllo veleni locale.

Le batterie a pila di ricambio possono contenere materiale in perclorato, per cui potrebbe essere richiesto un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

² Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 10 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

⚠ ATTENZIONE

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

- 1 Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro della fascia cardio.



- 2 Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso (la freccia punta verso **OPEN**).
- 3 Rimuovere il coperchio e la batteria.
- 4 Attendere 30 secondi.
- 5 Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.
- NOTA:** non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
- 6 Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso orario e reinserirlo in posizione (la freccia punta verso **CLOSE**).

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

Risoluzione dei problemi

Ulteriori informazioni

- 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.

Aggiornamento del software

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare l'applicazione Garmin Express.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB. Quando un nuovo software è disponibile, l'applicazione Garmin Express lo invia al dispositivo.
 - 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
 - 3 Non scollegare il dispositivo dal computer mentre l'applicazione Garmin Express scarica il software.
- SUGGERIMENTO:** in caso di problemi di aggiornamento del software con l'applicazione Garmin Express, caricare la cronologia delle attività sull'applicazione Garmin Connect ed eliminare tale cronologia dal dispositivo. Ciò consente di liberare spazio di memoria sufficiente per l'aggiornamento.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente il dispositivo sull'account Garmin Connect:
 - Collegare il dispositivo a un computer tramite il cavo USB e all'applicazione Garmin Express.
 - Sincronizzare il dispositivo sull'app Garmin Connect Mobile mediante lo smartphone Bluetooth.
- Mentre è connesso all'account Garmin Connect, il dispositivo scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.

- Rimanere immobili per alcuni minuti.

Ottimizzazione della durata della batteria

- Disattivare le smart notification ([Disattivazione delle notifiche, pagina 2](#)).
- Disattivare la funzione wireless Bluetooth ([Disattivare la tecnologia Bluetooth, pagina 2](#)).
- Disattivare il rilevamento delle attività ([Rilevamento delle attività, pagina 3](#)).

Reimpostazione del dispositivo

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

NOTA: la reimpostazione del dispositivo può eliminare i dati o le impostazioni personali.

- 1 Tenere premuto ⌂ per 15 secondi. Il dispositivo si spegne.
- 2 Tenere premuto ⌂ per un secondo per accendere il dispositivo.

Eliminazione dei dati utente

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori di fabbrica predefiniti.

NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni immesse dall'utente, compresa la cronologia.

- 1 Tenere premuto ⌂.
- 2 Selezionare **Sì** per spegnere il dispositivo.
- 3 Tenere contemporaneamente premuti ⌂ e ▼.
- 4 Tenendo premuti i tasti ⌂, tenere premuto ⌂ per accendere il dispositivo.
- 5 Dopo il primo tono, rilasciare ⌂.
- 6 Dopo il secondo tono, rilasciare ▼.

Appendice

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insetticidi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Sciacquare accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

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

Pulizia del dispositivo

AVVISO

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

- 1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
 - 2 Asciugarlo.
- Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

Manutenzione della fascia cardio

AVVISO

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

- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
 - Occasionalmente, lavare a mano l'elastico utilizzando una quantità ridotta di detergente non aggressivo, ad esempio il detersivo per i piatti.
- NOTA:** una quantità eccessiva di detergente può danneggiare l'elastico.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
 - Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per asciugarlo.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

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

Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE.
LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

Indice

A

accessori **4, 7**
aggiornamenti, software **7**
allarme **6**
allenamento **2**
 modalità **2**
 pagine **1**
allenamento al chiuso **3**
applicazioni **2**
 smartphone **2**
associazione
 sensori ANT+ **4**
 smartphone **2**
Auto Lap **3**
Auto Pause **3**
avvisi **3**

B

batteria
 carica **2**
 ottimizzazione **2, 7**
 sostituzione **6, 7**

C

campi dati **1, 3**
caratteristiche tecniche **6**
carica **2**
contratto di licenza software **8**
cronologia **5**
 eliminazione **5**
 invio al computer **1**
 visualizzazione **5**

D

dati
 memorizzazione **1**
 trasferimento **1**
dati utente, eliminazione **5**

E

eliminazione
 cronologia **5**
 record personali **5**
 tutti i dati utente **5**

F

fascia, cardio **7, 8**
foot pod **1, 5**
frequenza cardiaca **1**
 avvisi **3**
 cardio **4**
 fascia cardio **1, 4**
 zone **4, 5, 8**

G

Garmin Connect **1, 2**
 memorizzazione dei dati **1**
GPS **1**
 interruzione **3**
 segna **7**

I

icone **1**
impostazioni **6**
impostazioni del sistema **6**
intervalli camminata **2**

L

Lap **1, 3**
lingua **6**

M

memorizzazione dei dati **1**
modalità orologio **7**
modalità sonno **4**

N

notifiche **2, 6**

O

ora del giorno **6**

P

passo **2, 3**
pulizia del dispositivo **7, 8**

R

record personali **5**
 eliminazione **5**
reimpostazione del dispositivo **7**
retroilluminazione **1**
rilevamento delle attività **3, 4**
ripetute **2**
risoluzione dei problemi **7**

S

salvataggio delle attività **1**
segnali satellitari **7**
sensori ANT+ **4**
 associazione **4**
sessions **5**
 smartphone **2**
 applicazioni **2**
 associazione **2**
software, aggiornamento **7**
sostituzione della batteria **7**

T

tasti **1, 7**
tecnologia Bluetooth **2**
Tecnologia Bluetooth **2**
timer **1, 5**
toni **6**

U

unità di misura **6**
USB **7**
 scollegamento **6**

V

velocità, zone **3**
vibrazione **6**
Virtual Pacer **2**

Z

zone
 frequenza cardiaca **4**
 velocità **3**

support.garmin.com

