

FORERUNNER® 610

manuale di avvio rapido



GARMIN.

Informazioni importanti

ATTENZIONE

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

AVVERTENZA

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

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

Operazioni preliminari

Al primo utilizzo dell'unità Forerunner, effettuare le seguenti operazioni.

1. Caricare l'unità Forerunner (pagina 2).
2. Configurare l'unità Forerunner (pagina 3).
3. Eseguire la ricerca dei satelliti (pagina 5).
4. Indossare la fascia cardio opzionale (pagina 6).
5. Iniziare a correre (pagina 6).
6. Salvare una corsa (pagina 7).

Caricamento dell'unità Forerunner

AVVERTENZA

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

1. Inserire l'estremità USB del cavo nell'adattatore CA.
2. Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.

3. Allineare i contatti sul retro dell'unità Forerunner alle guide della base per ricarica ①.

La base di ricarica è magnetica e tiene l'unità Forerunner in posizione.



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



4. Caricare completamente l'unità Forerunner.

Configurazione dell'unità Forerunner

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

- Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso sul touchscreen per visualizzare le opzioni scelte e modificare la selezione predefinita.

Per ulteriori suggerimenti sul touchscreen, vedere [pagina 5](#).

Tasti

Ciascun tasto è dotato di più funzioni.



①	POWER/ LIGHT	Tenere premuto per accendere/spegnere il dispositivo. Selezionare per attivare la retroilluminazione. Selezionare per cercare una bilancia compatibile.
②	START/ STOP	Selezionare per avviare o interrompere il timer.

③	LAP/ RESET	Selezionare per creare un nuovo giro. Tenere premuto per salvare la corsa e reimpostare il timer.
④		Selezionare per mostrare e nascondere il menu.
⑤		Selezionare per tornare alla pagina precedente.

Icone

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

	Il GPS è acceso e sta ricevendo il segnale.
	La fascia cardio è attiva.
	Il foot pod è attivo.
	Il sensore bici è attivo.
	L'orologio è in modalità di risparmio energetico (pagina 10).
	L'attrezzatura fitness è attiva.

Suggerimenti sul touchscreen

Il touchscreen dell'unità Forerunner è diverso dalla maggior parte dei dispositivi mobili. Il touchscreen è stato progettato per essere utilizzato con la punta delle dita. Il touchscreen è ottimizzato per impedire tocchi accidentali durante la corsa.

- Toccare il touchscreen per scorrere le pagine disponibili ①
- SUGGERIMENTO:** è inoltre possibile scorrere il dito sul touchscreen.
- Scorrere verso sinistra per uscire dalla modalità di risparmio energetico.
 - Toccare il touchscreen per confermare i messaggi.
 - Effettuare ogni selezione del touchscreen o passare a un'altra azione.

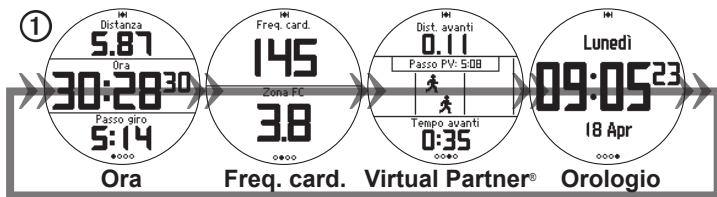
Ricerca dei segnali satellitari

L'acquisizione dei segnali satellitari potrebbe richiedere 30-60 secondi.

1. Nella pagina dell'orologio, scorrere verso sinistra per visualizzare il banner di ricerca dei satelliti.
2. Recarsi in un'area all'aperto.
3. Attendere mentre l'unità Forerunner ricerca i satelliti.

Non iniziare l'attività fino a quando il banner di ricerca satelliti non è più visualizzato.

L'ora e la data vengono impostati automaticamente.



Posizionamento della fascia cardio

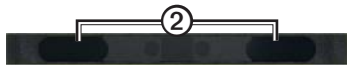
NOTA: se non si dispone di una fascia cardio, ignorare questa sezione.

Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarla con l'aderenza necessaria per rimanere in posizione durante la corsa.

1. Collegare il modulo fascia cardio ① all'elastico.



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



3. Avvolgere l'elastico attorno al torace e collegarlo.

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 ♥.

Inizio di una corsa

Prima di poter registrare la cronologia, acquisire i segnali satellitari ([pagina 5](#)) o associare l'unità Forerunner a un foot pod opzionale.

1. Nella pagina del timer, selezionare **START** per avviare il timer ①.

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



I campi dati visualizzati sono quelli predefiniti. È possibile personalizzare i campi dati ([pagina 9](#)).

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

Salvataggio di una corsa


Tenere premuto **RESET** per salvare la corsa e reimpostare il timer.

Cronologia

L'unità Forerunner memorizza i dati in base al tipo di attività, agli accessori utilizzati e alle impostazioni dell'allenamento. L'unità Forerunner è in grado di salvare circa 180 ore di cronologia corse con l'uso tipico. Quando la memoria dell'unità Forerunner è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.


Visualizzazione della cronologia

La cronologia corse consente di visualizzare la data, l'ora la distanza, il tempo di attività, le calorie e il passo o la velocità media e massima. Nella cronologia è possibile visualizzare anche la frequenza cardiaca media e massima e i dati di cadenza se si sta utilizzando la fascia cardio, il foot pod o il sensore cadenza (accessori opzionali).

1. Selezionare  > **Cronologia** > **Attività**.
2. Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le attività salvate.
3. Selezionare un'attività.

4. Scorrere fino alla fine della pagina e selezionare **Visualizza giri**.
5. Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i giri.

Eliminazione di una corsa

1. Selezionare  > **Cronologia** > **Attività**.
2. Selezionare una corsa.
3. Scorrere fino alla fine della pagina e selezionare **Elimina** > **Sì**.

Uso del software gratuito

Garmin fornisce due opzioni software per la memorizzazione e l'analisi dei dati della corsa.

- Garmin Connect è un software basato su Web (www.garminconnect.com).
 - Garmin Training Center è un software per computer che non richiede la connessione a Internet dopo l'installazione.
1. Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.

2. Selezionare il prodotto in uso.
3. Fare clic su **Software**.
4. Attenersi alle istruzioni visualizzate.

Trasferimento della cronologia al computer

Per poter inviare un'attività al dispositivo in modalità wireless, è necessario associare l'unità Forerunner al computer mediante USB ANT Stick™ ([pagina 8](#)).

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






2. Posizionare il dispositivo nel raggio di copertura (3 m) del computer.
Quando ANT Agent rileva il dispositivo, viene visualizzato un ID unità e viene richiesto se si desidera eseguire l'associazione.
3. Selezionare **Sì**.

4. Attenersi alle istruzioni incluse nel software.

Personalizzazione delle pagine allenamento

È possibile personalizzare i campi dati su quattro pagine allenamento. Per un elenco completo dei campi dati disponibili, consultare il *Manuale Utente dell'unità Forerunner 610*.

1. Selezionare  > **Impostazione** > **Pagine allenamento**.
2. Selezionare una pagina allenamento.
3. Selezionare .
4. Modificare il numero di campi dati che si desidera visualizzare nella pagina.
5. Selezionare **Attivo**.
6. Selezionare .
7. Selezionare un campo dati per modificarlo.
8. Selezionare una categoria e un campo dati.

Ad esempio, selezionare **Freq. card.** > **FC - Giro**.

Informazioni sulla batteria

ATTENZIONE


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

Durata della batteria dell'unità Forerunner

Durata della batteria*	Utilizzo dell'unità Forerunner
1 settimana	Allenamento di 45 minuti al giorno con GPS. L'unità Forerunner è in modalità di risparmio energetico per il tempo restante.
Fino a 4 settimane	L'unità Forerunner viene utilizzata in modalità di risparmio energetico per tutto il tempo.
Fino a 8 ore	Allenamento con GPS per tutto il tempo.

*La durata effettiva della batteria quando questa è completamente carica dipende dal tempo di utilizzo del GPS, della retroilluminazione e della modalità di risparmio energetico. L'esposizione a temperature estremamente fredde contribuisce a ridurre la durata della batteria.

Risparmio energetico

Dopo un periodo di inattività, l'unità Forerunner passa alla modalità di risparmio energetico . L'unità Forerunner consente di visualizzare l'ora e la data, ma non di collegare l'accessorio ANT+ o di utilizzare il GPS. Scorrere verso sinistra per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

Risoluzione dei problemi

Reimpostazione del dispositivo

Se i tasti o lo schermo smettono di funzionare, potrebbe essere necessario reimpostare il dispositivo.

1. Tenere premuto **POWER** fino a quando lo schermo non resta vuoto.
2. Tenere premuto **POWER** finché lo schermo non si accende.

Manuale Utente

Il Manuale Utente relativo a questo dispositivo è reperibile sul CD incluso nella confezione del prodotto. La versione più recente del Manuale Utente può essere scaricata dal Web.

1. Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
2. Selezionare il prodotto in uso.
3. Fare clic su **Manuali**.

Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire la registrazione in linea:

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

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

Come contattare il servizio di assistenza Garmin

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

- Negli Stati Uniti, visitare il sito Web www.garmin.com/support oppure contattare Garmin USA al numero (913) 397.8200 o (800) 800.1020.
- Nel Regno Unito, contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero 0808 2380000.
- In Europa, visitare il sito Web www.garmin.com/support e fare clic su **Contact Support** per informazioni sull'assistenza nazionale, oppure contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero +44 (0) 870.8501241.

© 2011 Garmin Ltd. o società affiliate. Garmin®, il logo Garmin, Garmin Training Center®, Virtual Partner® e Forerunner®, sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti o in altri Paesi. Garmin Connect™, USB ANT Stick™, ANT™ e ANT+™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito di Garmin. Per gli ultimi aggiornamenti software gratuiti (esclusi i dati mappa) dei prodotti Garmin, visitare il sito Web Garmin all'indirizzo www.garmin.com.



GARMIN®



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

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)