

FORERUNNER[®] 110

OROLOGIO PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA CON GPS



© 2010-2011 Garmin Ltd. o società affiliate

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel. (913) 397.8200 oppure
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Regno Unito
Tel. +44 (0) 870.8501241 (fuori dal Regno Unito)
0808 2380000 (nel Regno Unito)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No.68, Zhongshu 2nd Rd.,
Xizhi Dist., New Taipei City,
221, Taiwan (R.O.C.)
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Tutti i diritti riservati. Nessuna sezione del presente manuale può essere riprodotta, copiata, trasmessa, distribuita, scaricata o archiviata su un supporto di memorizzazione per qualsiasi scopo senza previa autorizzazione scritta di Garmin, salvo ove espressamente indicato. Garmin autorizza l'utente a scaricare una singola copia del presente manuale su un disco rigido o su un altro supporto di memorizzazione elettronica per la visualizzazione, nonché a stampare una copia del suddetto documento o di eventuali versioni successive, a condizione che tale copia elettronica o cartacea riporti il testo completo della presente nota sul copyright. È inoltre severamente proibita la distribuzione commerciale non autorizzata del presente manuale o di eventuali versioni successive.

Le informazioni contenute nel presente documento sono soggette a modifica senza preavviso. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Per eventuali aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin, visitare il sito Web Garmin (www.garmin.com).

Garmin®, il logo Garmin, Garmin Training Center®, Forerunner® e Auto Lap® sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri paesi. Garmin Connect™, ANT™ e ANT+™ 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.

Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e/o in altri paesi. Mac® è un marchio registrato di Apple Computer, Inc. Firstbeat e Analyzed by Firstbeat sono marchi registrati o non registrati di Firstbeat Technologies Ltd. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Operazioni preliminari

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 sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

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

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

Caricamento dell'unità Forerunner

AVVISO

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

L'unità Forerunner non può essere caricata quando la batteria non rientra nell'intervallo compreso tra 5°C e 40°C (41°F e 104°F).



1. Inserire l'estremità del cavo USB nel caricabatterie da rete.
2. Inserire il caricabatterie da rete in una presa a muro standard.
3. Allineare i quattro contatti sul retro dell'unità Forerunner alle quattro guide della base per ricarica.

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



4. Caricare l'unità Forerunner completamente.

Quando l'unità Forerunner è completamente carica, l'icona della batteria animata sullo schermo è fissa (■■■■).

Configurazione dell'unità Forerunner

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

- Premere  e  per visualizzare le opzioni e modificare l'impostazione predefinita.
- Premere **OK** per effettuare una selezione.

Pulsanti

Ogni pulsante è dotato di più funzioni.



light	<p>Premere per attivare la retroilluminazione.</p> <p>Premere per cercare una bilancia compatibile.</p> <p>Tenere premuto per attivare o disattivare il dispositivo.</p>
start/stop	<p>Premere per avviare o interrompere il timer.</p>
  *	<p>Premere per scorrere i menu e le impostazioni.</p>
lap/reset	<p>Premere per creare un nuovo giro.</p> <p>Tenere premuto per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.</p>
page/menu	<p>Premere per scorrere le pagine relative all'ora del giorno, al timer e alla frequenza cardiaca.</p> <p>Tenere premuto per aprire il menu.</p>
OK *	<p>Premere per selezionare le opzioni del menu e per confermare i messaggi.</p>

*OK,  e  vengono visualizzati con un menu o un messaggio.

Icone

	<p>Livello di carica della batteria. Per informazioni sulla durata della batteria, vedere pagina 13.</p>
---	--

	<p>Il GPS è acceso e sta ricevendo il segnale.</p>
	<p>La fascia cardio è attiva.</p>
	<p>L'allarme è attivato.</p>

Ricerca dei segnali satellitari

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

1. Se necessario, premere **page** per visualizzare la pagina di ricerca dei satelliti.
2. Recarsi in un'area all'aperto.
3. Attendere mentre l'unità Forerunner è alla ricerca dei satelliti.

Non iniziare l'attività fino a quando la pagina di ricerca dei satelliti non è più visualizzata. L'ora del giorno viene impostata automaticamente.

Posizionamento della fascia cardio

ATTENZIONE

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 dell'elastico nel punto in cui è a contatto con la pelle.



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

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.

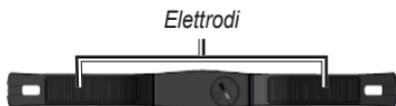
1. Premere e far passare una delle linguette nelle aperture sulla fascia cardio.



Elastico della fascia cardio



Fascia cardio (fronte)



Fascia cardio (retro)

2. Premere la linguetta verso il basso.
3. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
4. Avvolgere l'elastico intorno al torace e collegarlo all'altra estremità della fascia cardio.

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

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 .
Vedere [pagina 14](#) per suggerimenti relativi alla risoluzione dei problemi.

Inizio di una corsa

1. Nella pagina Timer, premere **start** per avviare il timer.

La cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.



2. Al termine della corsa, premere **stop**.

Salvataggio di una corsa

Tenere premuto il pulsante **reset** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.

Cronologia corse

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. Caricare periodicamente la cronologia corse ([pagina 9](#)) in Garmin Connect™ o in Garmin Training Center® per tenere traccia di tutta la cronologia corse.

Visualizzazione di una corsa

La cronologia corse consente di visualizzare la data, l'ora del giorno, la distanza, il tempo di corsa, le calorie e il passo o la velocità media. Se si utilizza la fascia cardio opzionale, la cronologia corse può inoltre includere i dati sulla frequenza cardiaca media.

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Cronologia**.
3. Utilizzare  e  per scorrere le corse salvate.
4. Premere **OK**.

Eliminazione di una corsa

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Cronologia**.
3. Utilizzare  e  per selezionare una corsa.
4. Tenere premuto simultaneamente  e .
5. Premere **OK**.

Impostazioni

Impostazione dell'allarme

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Allarme > Imposta**.
3. Utilizzare  e  per inserire l'ora allarme.
4. Premere **OK**.

Uso di Auto Lap

È possibile utilizzare Auto Lap® per salvare automaticamente il giro a una distanza specifica.

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Auto Lap**.

3. Utilizzare  e  per inserire la distanza.
4. Premere **OK**.

Impostazione del profilo utente

L'unità Forerunner utilizza le informazioni inserite relative all'utente per calcolare i dati esatti della corsa. È possibile modificare le seguenti informazioni relative al profilo utente: genere, età, altezza, peso e classe di attività.

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Profilo utente**.
3. Utilizzare  e  per inserire le informazioni relative al profilo.
È possibile utilizzare la mappa a [pagina 11](#) per determinare la classe di attività.
4. Premere **OK**.

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 www.firstbeattechnologies.com.

Modifica delle impostazioni del sistema

È possibile modificare l'ora del giorno, il formato orario, i toni, la lingua, le unità e il formato relativo al passo e alla velocità.

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Impostazione**.
3. Utilizzare ▲ e ▼ per modificare le impostazioni.
4. Premere **OK**.

Impostazione manuale dell'ora

Per impostazione predefinita, l'ora dell'orologio viene impostata automaticamente quando l'unità Forerunner individua i satelliti.

1. Tenere premuto **menu**.
2. Selezionare **Impostazione > Ora > Manuale**.
3. Utilizzare ▲ e ▼ per impostare l'ora.
4. Premere **OK**.

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 sul Web. È possibile utilizzare Garmin Connect in qualsiasi computer con accesso a Internet.
- Garmin Training Center è un software per computer che non richiede la connessione a Internet dopo l'installazione. Viene eseguito direttamente nel computer, non in Internet.

1. Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per installare il software.

Trasferimento della cronologia al computer

1. Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.

2. Allineare i quattro contatti sul retro dell'unità Forerunner alle quattro guide della base per ricarica ([pagina 4](#)).
3. Aprire Garmin Connect (<http://garminconnect.com>) o aprire Garmin Training Center.
4. Attenersi alle istruzioni incluse nel software.

Gestione dei dati

L'unità Forerunner è una periferica di archiviazione di massa USB. Se non si desidera gestire i file dell'unità Forerunner in questa modalità, ignorare questa sezione.

NOTA: L'unità Forerunner non è compatibile con Windows® 95, 98, Me o NT. Inoltre, non è compatibile con Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

Eliminazione dei file della cronologia

AVVISO

La memoria dell'unità Forerunner contiene file e cartelle di sistema importanti che non devono essere eliminati.

1. Collegare l'unità Forerunner al computer utilizzando il cavo USB ([pagina 9](#)).
L'unità Forerunner viene visualizzata come un'unità rimovibile in Risorse del computer sui computer Windows e come un volume sui computer Mac.
2. Aprire l'unità o il volume "Garmin".
3. Aprire la cartella o il volume "Attività".
4. Evidenziare i file.
5. Premere il tasto **Canc** della tastiera.

Scollegamento del cavo USB

1. Eseguire un'operazione:

- Computer Windows: fare doppio clic sull'icona di espulsione  nella barra delle applicazioni.
- Computer Mac: trascinare l'icona del volume nel Cestino .

2. Scollegare l'unità Forerunner dal computer.

Classi di attività

	Quanto sei attivo?	Con quale frequenza ti alleni?	Quanto dura l'allenamento?
0	Nessun allenamento	-	-
1	Occasionale, allenamento leggero	Una volta ogni due settimane	Meno di 15 minuti
2			Da 15 a 30 minuti
3		Una volta a settimana	Circa 30 minuti
4	Allenamento regolare	Da 2 a 3 volte a settimana	Circa 45 minuti
5			Da 45 minuti a 1 ora
6			Da 1 a 3 ore
7		Da 3 a 5 volte a settimana	Da 3 a 7 ore
8	Allenamento quotidiano	Quasi quotidianamente	Da 7 a 11 ore
9		Giornalmente	Da 11 a 15 ore
10			Più di 15 ore

Le informazioni delle classi di attività sono fornite da Firstbeat Technologies Ltd., parti delle quali sono basate su Jackson et al. “Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing,” *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Specifiche

AVVISO

Il Forerunner è impermeabile in conformità allo Standard IEC 60529 IPX7. Può essere immerso in 1 metro d’acqua per 30 minuti, mentre le immersioni prolungate possono danneggiarlo. Dopo l’immersione, assicurarsi di asciugare perfettamente il Forerunner prima di utilizzarlo o caricarlo.

NOTA: il Forerunner non è stato creato per l’utilizzo durante il nuoto.

Specifiche dell’unità Forerunner	
Tipo di batteria	Batteria a pila ricaricabile agli ioni di litio da 200 mAh
Durata della batteria	Vedere pagina 13 .
Accessori compatibili	La tecnologia wireless ANT+ utilizzata da questa unità Forerunner funziona solo con una fascia cardio, non con altri accessori.

Specifiche della fascia cardio	
Resistenza all’acqua	10 m (32,9 piedi)
Batteria	CR2032 (3 Volt) sostituibile dall’utente. Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Vedere www.dtscc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Durata della batteria	Circa 3 anni (1 ora al giorno)

Informazioni sulla batteria



Questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* 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 3 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 richiede di impostare la modalità di risparmio energetico. L'unità Forerunner consente di visualizzare l'ora e la data, ma non di collegarsi alla fascia cardio o di utilizzare il GPS. Premere **page** per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

Risoluzione dei problemi

Reimpostazione del Forerunner

Se lo schermo dell'unità Forerunner o i pulsanti smettono di funzionare, è possibile reimpostare il dispositivo.

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

NOTA: in questo modo i dati e le impostazioni non vengono cancellati.

Associazione della fascia cardio

Se l'unità Forerunner non consente di visualizzare i dati relativi alla fascia cardio, è probabile che sia necessario associare la fascia cardio.

- Posizionare il Forerunner a una distanza massima di 3 metri dalla fascia cardio. Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT durante l'associazione.

- Se  è spento, tenere premuto menu e selezionare **Fascia cardio > Attivato**.

- Se  lampeggia, dalla pagina Timer, premere **page** per visualizzare la pagina relativa alla frequenza cardiaca.

L'unità Forerunner esegue la ricerca della frequenza cardiaca dell'utente per 30 secondi.

- Se il problema persiste, sostituire la batteria della fascia cardio.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

La fascia cardio contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente.

NOTA: per un corretto smaltimento delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

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



2. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso antiorario finché la freccia non indica la posizione di **APERTURA**.
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: prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.
6. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso orario finché la freccia non indica la posizione di **CHIUSURA**.

Aggiornamento del software

1. Selezionare un'opzione:
 - Utilizzare WebUpdater. Visitare il sito Web www.garmin.com/products/webupdater.
 - Utilizzare Garmin Connect. Visitare il sito Web <http://garminconnect.com>.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire subito 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.

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 o 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 sul servizio di assistenza sul territorio nazionale oppure contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero +44 (0) 870.8501241.

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.



Marzo 2011

Codice prodotto 190-01154-31 Rev. D

Stampato in Taiwan