

GARMIN<sup>®</sup>

manuale di avvio rapido

# FORERUNNER<sup>®</sup> 310XT

DISPOSITIVO PER ALLENAMENTO GPS MULTISPORT



**AVVISO:** 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.

**AVVERTENZA:** questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio non sostituibile. Per informazioni sulla sicurezza della batteria, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

## Registrazione del prodotto

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 Garmin

Per informazioni sull'utilizzo del Forerunner®, contattare il servizio di assistenza Garmin. Negli Stati Uniti, visitare il sito [www.garmin.com/support](http://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](http://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.

## Pulsanti



### 1 accensione

- Tenere premuto per attivare/disattivare il Forerunner.
- Premere per attivare e regolare la retroilluminazione. Viene visualizzata una pagina di stato.
- Premere per associare una scala pesi ANT+™ (accessorio opzionale).



### 2 mode

- Premere per visualizzare la pagina Timer e la pagina Menu. Se attive, vengono visualizzate anche la pagina Mappa e la pagina Bussola.
- Premere per uscire da un menu o da una pagina. Le impostazioni vengono salvate.
- Tenere premuto per modificare le modalità sportive.

### 3 lap/reset

- Premere per creare un nuovo giro.
- Tenere premuto per reimpostare il timer.

### 4 start/stop

Premere per avviare o interrompere il timer.

### 5 enter

Premere per selezionare le opzioni o per confermare i messaggi.

## 6 ▲▼ frecce (su/giù)

- Premere per scorrere i menu e le impostazioni.

**SUGGERIMENTO:** tenere premute le ▲▼ frecce per scorrere rapidamente le impostazioni.

- Durante un'attività, premere per scorrere le pagine di allenamento.
- Nella pagina Virtual Partner®, tenere premuto per regolare il passo Virtual Partner.

## Retroilluminazione del Forerunner

Premere  per attivare la retroilluminazione. Utilizzare le frecce ▲▼ per regolare il livello di retroilluminazione. Questa finestra mostra anche alcune icone di stato.

## Icone

	Il GPS è attivo e il Forerunner riceve il segnale satellitare.
	Il GPS è disattivato per l'utilizzo al chiuso o per l'allenamento con il sensore foot pod opzionale.
	Il timer è in esecuzione.
	Il sensore di frequenza cardiaca è attivo.
	Il sensore foot pod è attivo.
	Il sensore di cadenza è attivo.
	Il sensore di potenza è attivo.
	Livello di carica della batteria.
	La batteria è in carica.
	L'unità sta caricando i dati o associando l'attrezzatura fitness.

## Fase 1: caricamento della batteria



**ATTENZIONE:** per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento.

**SUGGERIMENTO:** il Forerunner non può essere caricato quando è a temperature al di fuori dell'intervallo compreso tra 0 °C–50 °C (32 °F–122 °F).

1. Inserire il connettore USB nel cavo della base per ricarica nell'adattatore CA.
2. Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.
3. Allineare le guide della base per ricarica ai contatti sul retro del Forerunner.



4. Fissare saldamente il caricabatterie sul quadrante del Forerunner.

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



Alla prima accensione del Forerunner e una volta completata procedura guidata di installazione, utilizzare la tabella riportata di seguito per impostare la classe di attività. Indicare se si è un atleta.

Un atleta è una persona che si allena con costanza da molti anni (eccetto nei periodi di riposo dovuti a piccole lesioni) e ha una frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto (bpm) o meno.

**Tabella classi di attività**

	<b>Descrizione allenamenti</b>	<b>Frequenza allenamenti</b>	<b>Durata allenamenti per settimana</b>
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	Esercizio regolare e allenamenti	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		Giornaliero	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.

## Fase 2: accensione del Forerunner

Tenere premuto  per attivare il Forerunner. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per configurare il Forerunner e impostare il profilo utente.

Il Forerunner utilizza il profilo utente per calcolare il consumo di calorie. Mediante la tabella a [pagina 6](#), selezionare un intervallo da 0 a 10 per impostare la classe di attività.

Se si utilizza una fascia cardio ANT+, selezionare **Sì** durante la configurazione per consentire l'associazione (collegamento) della fascia cardio al Forerunner. Vedere la Fase 4 per ulteriori informazioni.

## Fase 3: acquisizione del segnale satellitare

L'acquisizione del segnale satellitare potrebbe impiegare 30–60 secondi. Recarsi in un'area all'aperto. Per una

ricezione ottimale, verificare che il quadrante del Forerunner sia orientato verso l'alto.

Quando il Forerunner ha acquisito il segnale satellitare, nella parte superiore della pagina di allenamento viene visualizzata l'icona del satellite (📶).

## Fase 4: associazione della fascia cardio (opzionale)

Quando si tenta l'associazione della fascia cardio al Forerunner per la prima volta, allontanarsi 10 m da altre fasce cardio.

### Uso della fascia cardio

La fascia cardio è in standby e pronta a inviare dati. Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Assicurarsi che sia fissata abbastanza saldamente da rimanere in posizione durante la corsa.



**Modulo fascia cardio (fronte)**



**Modulo fascia cardio (retro)**

*Elettrodi*



**Elastico della fascia cardio (retro)**

1. Inserire e bloccare un'estremità dell'elastico al modulo della fascia cardio.
2. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro dell'elastico della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
3. Avvolgere l'elastico intorno al torace e inserirlo e bloccarlo nell'altra estremità del modulo.

**NOTA:** il logo Garmin deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

4. Posizionare il Forerunner a una distanza massima di 3 metri dalla fascia cardio.

**NOTA:** 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.

5. Premere **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni corsa** > **Frequenza cardiaca** > **ANT+ FC** > **Si**.

**SUGGERIMENTO:** questo passaggio non è necessario se la configurazione è stata eseguita tramite la procedura guidata.

## **Impostazioni di frequenza cardiaca**

Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie, impostare la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca a riposo. È possibile impostare cinque zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare.

1. Premere **modo** > selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni corsa** > **Frequenza cardiaca** > **Zone FC**.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

## Fase 5: personalizzazione delle impostazioni sportive (opzionale)

Premere **mode** > selezionare **Impostazioni** > selezionare l'opzione per le impostazioni sportive (a seconda della modalità sportiva corrente).



Selezionare **Campi dati** per personalizzare fino a quattro pagine di dati. Tutti i campi dati vengono definiti nel *Manuale Utente Forerunner 310XT*. Il manuale contiene inoltre informazioni relative a Auto Lap®, Auto Pause®, Auto Scroll, accessori

aggiuntivi ANT+, Virtual Partner e impostazioni per la modalità bicicletta.

## Fase 6: Allenamento

1. Premere **modo** per visualizzare la pagina di allenamento.



2. Premere **start** per avviare il timer.
3. Al termine della corsa, premere **stop**.
4. Tenere premuto **reset** per salvare l'attività e reimpostare la pagina di allenamento.

## Fase 7: download del software gratuito

1. Visitare il sito Web [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Fare clic su **Garmin Connect** e creare un account gratuito myGarmin™.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

## Fase 8: invio dei dati di allenamento al computer

**NOTA:** è necessario scaricare il software come indicato nella fase 7, in modo che i driver USB vengano installati prima di collegare USB ANT Stick™ al computer.

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



2. Posizionare il Forerunner entro un raggio di massimo 5 m dal computer.

3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

## Visualizzazione ed eliminazione della cronologia

È possibile visualizzare sul Forerunner i seguenti dati: tempo, distanza, passo/velocità media, calorie, dati medi sulla frequenza cardiaca e cadenza media.

### Per visualizzare la cronologia delle attività:

1. Premere **modo** > selezionare **Cronologia** > **Attività**.
2. Utilizzare le **▲ ▼ frecce** per scorrere le attività. Selezionare **Visualizza altro** per visualizzare Medie/Massime. Selezionare **Visualizza altro** > **Visualizza giri** per visualizzare il riepilogo dei giri.

### Per eliminare la cronologia delle attività:

1. Premere **modo** > selezionare **Cronologia** > **Elimina**.
2. Selezionare un'opzione:

- **Singole attività:** consente di eliminare le singole attività.
- **Tutte le attività:** consente di eliminare tutte le attività dalla cronologia.
- **Attività meno recenti:** consente di eliminare le attività registrate da più di un mese.
- **Totali:** consente di azzerare tutti i totali.

## Reimpostazione del Forerunner

Se il Forerunner non funziona correttamente, premere **modo** e **lap/reset** contemporaneamente fino a quando lo schermo non resta vuoto. In questo modo i dati e le impostazioni non vengono cancellati.

## Eliminazione dei dati utente



**AVVISO:** questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente.

1. Spegnerne il Forerunner.
2. Tenere premuto **modo** e  fino a visualizzare il messaggio.
3. Selezionare **Si** per eliminare tutti i dati utente.

## Ulteriori informazioni

Fare riferimento al *Manuale Utente Forerunner 310XT* su disco. È inoltre possibile scaricare la versione più recente del manuale dell'utente dal sito Web [www.garmin.com/products/forerunner310xt](http://www.garmin.com/products/forerunner310xt).

Per informazioni sugli accessori, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

Garmin®, il logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Virtual Partner® e Dynastream® sono marchi registrati di proprietà di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti o in altri paesi. Garmin Connect™, myGarmin™, USB ANT Stick™, ANT™ e ANT+™ sono marchi registrati di proprietà di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito di Garmin.

Per informazioni aggiornate sul prodotto e sugli accessori, visitare il sito Web Garmin all'indirizzo [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2009-2010 Garmin Ltd. o società affiliate

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

Luglio 2010

Codice prodotto 190-01064-51 Rev. C

Stampato a Taiwan