

GARMIN<sup>®</sup>

manuale di avvio rapido

# FORERUNNER<sup>®</sup> 410

OROLOGIO PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA CON GPS  
ABILITATO E SINCRONIZZAZIONE WIRELESS



## **ATTENZIONE**

Questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio non sostituibile.

---

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.

---

## **AVVISO**

L'unità non è progettata per l'utilizzo durante il nuoto. Il nuoto o l'immersione prolungata in acqua possono provocare un corto circuito nell'unità, che, in rari casi, può causare piccole bruciature o irritazioni della pelle nell'area in cui si trova l'unità.

---

## Uso della ghiera sensibile al tatto

La ghiera intorno al quadrante dell'orologio funziona come un pulsante multifunzione.

**Pressione rapida:** premere rapidamente la ghiera per effettuare una selezione, attivare/disattivare un'opzione di menu o modificare le pagine.

**Pressione prolungata:** tenere premuto su una delle quattro aree marcate sulla ghiera per passare da una modalità all'altra.

**Doppia pressione:** premere con due dita su due aree della ghiera per attivare la retroilluminazione.

**Trascinamento (scorrimento):** premere e ruotare la ghiera per scorrere le opzioni di menu o per aumentare o diminuire i valori.



### Aree e pulsanti della ghiera sensibile al tatto



① **time/date:** tenere premuto per accedere alla modalità data e ora.

② **GPS:** tenere premuto per accedere alla modalità GPS.

③ **menu:** tenere premuto per aprire la pagina menu.

④ **training:** tenere premuto per accedere alla modalità di allenamento.

⑤ **start/stop/enter:**

- Premere per avviare/interrompere il timer in modalità allenamento.
- Premere per effettuare una selezione.
- Premere per uscire dalla modalità di risparmio energetico.
- Tenere premuto per accendere l'orologio.

⑥ **lap/reset/quit:**

- Premere per creare un nuovo giro in modalità allenamento.
- Tenere premuto per reimpostare il timer e salvare l'attività in modalità allenamento.
- Premere per uscire da un menu o da una pagina.
- Premere per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

## Suggerimenti sulla ghiera

- Toccare la ghiera con decisione.
- Toccare la ghiera sull'anello esterno, in prossimità delle parole, non sull'anello interno accanto al quadrante.
- Effettuare ogni selezione della ghiera con un'azione separata.
- Non appoggiare il dito o il pollice sulla ghiera durante l'utilizzo.
- Non indossare guanti spessi durante l'utilizzo della ghiera.

## Blocco della ghiera

Per evitare pressioni accidentali della ghiera (causate dall'umidità o da contatto incidentale), premere **enter** e **quit** contemporaneamente. Per sbloccala, premere di nuovo **enter** e **quit** contemporaneamente.

## Modalità di risparmio energetico

Dopo un periodo di inattività, l'unità passa alla modalità di risparmio energetico. L'unità è inattiva se il timer non è in esecuzione, non si sta navigando verso una destinazione o visualizzando la pagina di navigazione e se non si è premuto alcun pulsante o non si tocca la ghiera.



In modalità di risparmio energetico, è possibile visualizzare l'orario, attivare la retroilluminazione e utilizzare il collegamento al computer ANT+™. Per uscire dalla modalità di risparmio energetico, premere il pulsante **enter** o **quit**.

## Spegnimento

Per limitare il consumo energetico, spegnere l'unità Forerunner quando non è in uso.

1. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Sistema** > **Spegni unità**.
2. Selezionare **Sì**.

Tenere premuto **enter** per accendere l'unità Forerunner.

## Carica della batteria

L'unità viene fornita con l'alimentazione disattivata per non consumare la batteria. Caricare l'unità almeno tre ore prima di utilizzarla.

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

**SUGGERIMENTO:** l'unità non può essere caricata quando si trova a una temperatura al di fuori dell'intervallo compreso tra 0°C–50°C (32°F–122°F).

1. Inserire il connettore USB nel cavo del gancio di caricamento nell'adattatore CA.
2. Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.
3. Allineare le guide del gancio di caricamento ai contatti sul retro dell'unità.



4. Fissare saldamente il caricabatterie sul quadrante dell'unità.



La durata di una batteria completamente carica dipende dall'uso. L'autonomia dell'unità con GPS attivo e una batteria completamente carica è pari a 8 ore. Per ulteriori informazioni, vedere il Manuale Utente.

## Configurazione dell'unità

La prima volta che si utilizza l'unità, attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per informazioni su come utilizzare la ghiera, impostare il profilo utente e configurare l'unità.

L'unità utilizza il profilo utente per calcolare il consumo di calorie.

Se si utilizza una fascia cardio ANT+, selezionare **Si** durante la configurazione per consentire l'associazione (collegamento) della fascia cardio all'unità. Per ulteriori informazioni, vedere [pagina 7](#).

## Acquisizione dei segnali satellitari

Per impostare l'ora corretta e iniziare a utilizzare l'unità, è necessario acquisire i segnali dei satelliti GPS. Per l'acquisizione dei segnali satellitari, potrebbe essere necessario attendere alcuni minuti.

**NOTA:** per disattivare il ricevitore GPS e utilizzare l'unità in luoghi chiusi, tenere premuto **GPS**. Selezionare **Disattivato** per **GPS**.

**NOTA:** non è possibile acquisire i segnali satellitari in modalità di risparmio energetico. Per uscire dalla modalità di risparmio energetico, premere **enter** o **quit**.

1. Recarsi in un'area all'aperto. Per una ricezione ottimale, verificare che l'antenna dell'unità sia orientata verso l'alto.



Posizione dell'antenna

2. Tenere premuto **training** per accedere alla modalità allenamento.
3. Posizionarsi e non muoversi fino a quando la pagina di rilevamento del satellite non è più visualizzata.

Quando si riceve il segnale dei satelliti, l'icona GPS  viene visualizzata nelle pagine della modalità allenamento.

## Posizionamento della fascia cardio

**NOTA:** se non si dispone di una fascia cardio, è possibile ignorare questo passaggio.

Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarlo 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 della fascia cardio 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 l'unità Forerunner a una distanza massima di 3 metri dalla 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 in modalità di allenamento appare l'icona della fascia cardio .

**NOTA:** per ulteriori informazioni sulla fascia cardio, consultare il *Manuale Utente di Forerunner 410*.

## Inizio di una corsa

1. Tenere premuto **training**.
2. Premere **start** per avviare il timer.
3. Una volta completata la corsa, premere **stop**.
4. Tenere premuto **reset** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.

## Download del software gratuito

ANT Agent™ consente di utilizzare l'unità con Garmin Connect™, uno strumento di allenamento basato sul Web, e con Garmin Training Center®<sup>®</sup>, uno strumento di allenamento basato sul computer.

1. Visitare il sito Web [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Selezionare **Allenati con Garmin**.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per scaricare e installare ANT Agent.

## Associazione del computer all'unità

**NOTA:** prima di collegare USB ANT Stick™ al computer, è necessario scaricare il software gratuito in modo da installare i driver USB necessari (pagina 8).

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



2. Posizionare l'unità entro un raggio di massimo 3 m dal computer.
3. Quando ANT Agent rileva l'unità, viene visualizzato un ID unità e viene richiesto se si desidera eseguire l'associazione. Selezionare **si**.

4. È necessario che l'unità visualizzi lo stesso numero visualizzato da ANT Agent. In tal caso, selezionare **si** sull'unità per completare il processo di associazione.

## Trasferimento di dati al computer

Posizionare l'unità entro un raggio di massimo 3 m dal computer. ANT Agent esegue il trasferimento automatico dei dati tra l'unità e Garmin Connect o Garmin Training Center.

**NOTA:** se i dati sono molti, potrebbero essere necessari alcuni minuti. Le funzioni dell'unità non sono disponibili durante il trasferimento dei dati.

Utilizzare Garmin Connect o Garmin Training Center per visualizzare e analizzare i dati.

## Reimpostazione dell'unità

Se l'unità è bloccata, reimpostarla. Tenere premuti i pulsanti **enter** e **quit** contemporaneamente fino a quando lo schermo non resta vuoto (circa 7 secondi). In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

## 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.

## Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sulle funzioni e impostazioni dell'unità, consultare il Manuale Utente.

## Come contattare Garmin

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



© 2010 Garmin Ltd. o società affiliate. Garmin®, Garmin Training Center® e Forerunner® 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 consenso esplicito da parte 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](http://www.garmin.com).



**GARMIN®**



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

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

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhnh, Taipei County, Taiwan