



Forerunner® 910XT

manuale di avvio rapido



Introduzione

ATTENZIONE

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

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

Informazioni sulla batteria

ATTENZIONE

Questo prodotto 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.

Operazioni preliminari

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

- 1 Caricare l'unità Forerunner (pagina 2).
- 2 Accendere l'unità Forerunner (pagina 3).
- 3 Indossare la fascia cardio (pagina 5).
- 4 Iniziare una corsa (pagina 5).

- 5 Salvare una corsa (pagina 6).
- 6 Leggere il manuale Utente (pagina 10).

Caricamento di Forerunner

AVVERTENZA

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento.

- 1 Inserire il connettore USB del 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 dell'unità Forerunner.
- 4 Fissare saldamente il caricabatterie sul quadrante dell'unità Forerunner.



5 Caricare completamente l'unità Forerunner.

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

Accensione 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.

- 1 Tenere premuto ❶ per accendere l'unità Forerunner.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Recarsi in un'area all'aperto.
- 4 Attendere mentre l'unità Forerunner ricerca i satelliti.

Occorrono 30-60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

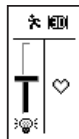
L'ora e la data vengono impostati automaticamente.

Tasti



❶	❶	Tenere premuto per accendere/ spegnere il dispositivo. Selezionare per regolare la retroilluminazione. Selezionare per visualizzare le icone di stato (pagina 4). Selezionare per cercare una bilancia compatibile.
❷	▲ ▼	Selezionare per scorrere i menu e le impostazioni. Tenere premuto per scorrere rapidamente le impostazioni. Selezionare per scorrere le pagine allenamento.

③	ENTER	Selezionare per attivare la retroilluminazione. Selezionare per scegliere un'opzione e visualizzare un messaggio.
④	START/STOP	Selezionare per avviare o interrompere il timer.
⑤	LAP/RESET	Selezionare per creare un nuovo giro. Tenere premuto per salvare l'attività e reimpostare il timer.
⑥	MODE	Selezionare per visualizzare il timer e il menu. Se attive, vengono visualizzate anche la mappa e la bussola. Selezionare per uscire da un menu o da una pagina. Le impostazioni vengono salvate. Tenere premuto per passare da una modo sportivo all'altro.



Questa finestra consente di visualizzare anche alcune icone di stato.

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.
	Il GPS è spento.
	Il timer è in esecuzione.
	Più attività sportive sono in esecuzione.
	Livello di carica della batteria.
	La batteria è in carica.
	La fascia cardio è attiva.
	Il foot pod è attivo.
	Il sensore bici è attivo.
	Il sensore di potenza è attivo.

Uso della retroilluminazione

- Selezionare **ENTER** per attivare la retroilluminazione.
SUGGERIMENTO: toccare due volte lo schermo del dispositivo per attivare la retroilluminazione. Questa funzione è disponibile solo nelle modalità sport "Corsa" e "Altro".
- Utilizzare ▲ e ▼ per regolare i livelli di retroilluminazione.

	L'attrezzatura fitness è attiva.
	Il modo corsa è attivo.
	Il modo bici è attivo.
 	Il modo nuoto (in mare o in piscina) è attivo.
	Altre attività sportive sono attive.

Posizionamento della fascia cardio

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

NOTA: l'unità Forerunner non può registrare i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarlo in modo aderente affinché possa rimanere in posizione durante la corsa.

- 1 Collegare il modulo fascia cardio  all'elastico.



- 2 Inumidire entrambi gli elettrodi  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, è necessario acquisire i segnali satellitari ([pagina 3](#)) o associare l'unità Forerunner a un foot pod opzionale.

- 1 Selezionare **START** per avviare il timer .



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

I campi dati visualizzati sono quelli predefiniti. È possibile personalizzare i campi dati ([pagina 10](#)).

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

Salvataggio di una corsa

- 1 Tenere premuto **RESET** per salvare la corsa e reimpostare il timer.
- 2 Trasferire le attività salvate sul computer ([pagina 9](#)).

Caratteristiche e informazioni sul dispositivo

- Cronologia ([pagina 6](#))
- Uso in ambienti chiusi ([pagina 7](#))
- Modo bici ([pagina 7](#))
- Caratteristiche del nuoto ([pagina 8](#))

- Allenamento per il triathlon ([pagina 9](#))
- Garmin Connect™ ([pagina 9](#))
- Personalizzazione ([pagina 10](#))
- Risoluzione dei problemi ([pagina 10](#))
- Manutenzione e pulizia ([pagina 11](#))

Cronologia

L'unità Forerunner memorizza i dati in base al tipo di attività, agli accessori utilizzati e alle impostazioni dell'allenamento. Quando la memoria dell'unità Forerunner è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti. Viene visualizzato un messaggio sull'unità Forerunner prima dell'eliminazione di qualsiasi dato.

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

Memoria prevista	Descrizione dell'attività
220 ore	Registrazione intelligente senza accessori ANT+™
160 ore	Registrazione intelligente con accessori ANT+
48 ore	Registrazione di ogni secondo senza accessori ANT+
42 ore	Registrazione di ogni secondo con accessori ANT+

Visualizzazione della cronologia

La cronologia consente di visualizzare la data, l'ora del giorno, la distanza, il tempo di corsa, le calorie e il passo o la velocità media e massima. Per il nuoto vengono visualizzati anche dati sulle bracciate e l'efficienza. La cronologia visualizza inoltre la frequenza cardiaca, la cadenza e i dati di potenza se la fascia cardio, il foot pod, il sensore di cadenza o il contatore di potenza sono in uso (accessori opzionali).

- 1 Selezionare **MODE > Cronologia > Attività**.
- 2 Utilizzare **▲** e **▼** per visualizzare le attività salvate.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **Visualizza altro** per visualizzare le medie e le massime.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Mappa** per visualizzare l'attività sulla mappa.
 - Selezionare **Visualizza tratti** per visualizzare parti di un'attività multisport.
 - Selezionare **Visualizza giri** per visualizzare i dettagli dei lap.
- 6 Selezionare **▲** o **▼** per scorrere i lap.

Eliminazione della cronologia

- 1 Selezionare **MODE > Cronologia > Attività > Elimina > Singole attività**.
- 2 Utilizzare **▲** e **▼** per selezionare un'attività.
- 3 Selezionare **Elimina attività**.

Allenamento al chiuso

Se l'unità Forerunner non è in grado di individuare satelliti, viene visualizzato un messaggio che chiede se l'utente si trova al chiuso. È anche possibile disattivare manualmente il GPS durante l'allenamento al chiuso.

Mentre l'unità Forerunner tenta di individuare i satelliti, selezionare **ENTER > Sì**.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni sugli allenamenti al chiuso e sulle impostazioni del GPS, consultare il manuale Utente.

Uso della bici con l'unità Forerunner

- 1 Tenere premuto **MODE**.
- 2 Selezionare **Bici > START**.
- 3 Al termine della corsa, selezionare **STOP**.
- 4 Tenere premuto **RESET** per salvare la corsa e reimpostare il timer.

A nuoto con l'unità Forerunner

È possibile registrare i dati relativi al nuoto includendo la distanza, il ritmo, il numero e il tipo di bracciate (solo per il nuoto in piscina).

NOTA: l'unità Forerunner non può registrare i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

- 1 Tenere premuto **MODE**.
- 2 Selezionare **Nuoto > Nuoto in piscina**.
- 3 Selezionare la lunghezza della piscina o immettere una lunghezza personalizzata.
- 4 Se necessario, selezionare **MODE > Impostazioni > Impostazioni nuoto piscina > Campi dati** per personalizzare le pagine allenamento relative al nuoto.

Per un elenco completo di campi dati disponibili, consultare il manuale Utente.

- 5 Selezionare **START**.
- 6 Se ci si ferma per riposarsi, selezionare **LAP**, quindi selezionare di nuovo **LAP** quando si riprende a nuotare.

Viene creato un intervallo di riposo separato dal tempo di nuoto.
- 7 Al termine della nuotata, selezionare **STOP**.
- 8 Tenere premuto **RESET** per salvare i dati e reimpostare il timer.

Terminologia relativa al nuoto

NOTA: per ulteriori informazioni sul nuoto in acque aperte e sui campi dati per il nuoto, consultare il manuale utente.

- Una vasca corrisponde alla *lunghezza* della piscina.
- Un *intervallo* nel nuoto corrisponde al lap della corsa. È possibile dividere la nuotata in intervalli di nuoto e in intervalli di riposo.
- Una *bracciata* viene conteggiata ogni volta che il braccio su cui è applicato il Forerunner compie un ciclo completo.
- Il punteggio *swolf* indica la somma del tempo impiegato per una lunghezza e del numero di bracciate necessarie per completarla. Ad esempio, 30 secondi + 15 bracciate danno un punteggio swolf di 45. Lo swolf è un'unità di misura dell'efficienza della nuotata e, come nel golf, un punteggio più basso corrisponde a un risultato migliore.
- L'*indice di efficienza* della nuotata è la somma del tempo e del numero di bracciate effettuate per percorrere 25 metri. Ciò consente di confrontare l'efficienza della nuotata con un altro allenamento in piscina o in acque aperte. Un indice basso di efficienza della nuotata indica un risultato migliore.

Tipi di stile

Libero	Stile libero
Dorso	Dorso
Rana	Rana
Farfalla	Farfalla
Misto	Più tipi di bracciata in un intervallo

Allenamento per il triathlon

Se si partecipa a un allenamento di triathlon, è possibile utilizzare **Multisport automatico** per passare rapidamente da un segmento sportivo all'altro.

- 1 Selezionare **MODE > Allenamento > Multisport automatico**.
- 2 Se necessario, selezionare **Includi transizione** per registrare separatamente il tempo di transizione tra i segmenti sportivi.
- 3 Selezionare **Avvia multisport > START**.



Il tempo complessivo dell'evento ① e la distanza totale dell'evento ② vengono visualizzati sulla prima pagina nello scorrimento delle pagine allenamento. È possibile utilizzare ▲ e ▼ per

visualizzare pagine allenamento aggiuntive per ciascun segmento sportivo.

- 4 Selezionare **LAP** dopo aver completato un segmento o una transizione.

Uso di Garmin Connect

Garmin Connect è un software basato sul Web per la memorizzazione e l'analisi dei dati.

- 1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
- 2 Selezionare **Operazioni preliminari**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Invio della cronologia al computer

Per poter inviare un'attività al computer in modalità wireless, è necessario associare l'unità Forerunner al computer mediante USB ANT Stick™.

- 1 Collegare l'USB ANT Stick ① 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 **Si**.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Personalizzazione del dispositivo

È possibile personalizzare le impostazioni di ogni sport. Ciascuna impostazione viene definita nel manuale Utente ([pagina 10](#)).

- 1 Se necessario, tenere premuto **MODE** per cambiare sport.
- 2 Selezionare **MODE > Impostazioni**.
- 3 Selezionare un'impostazione basata sullo sport attivo.

Ad esempio, se l'unità Forerunner è impostata su bici, selezionare **Impostazioni bici**.

- 4 Personalizzare le impostazioni.

Le impostazioni vengono salvate per lo sport attivo.

Informazioni sui campi dati

È possibile personalizzare i campi dati fino a quattro pagine allenamento per ogni sport. Per un elenco completo dei campi dati disponibili, consultare il manuale Utente ([pagina 10](#)). I campi dati personalizzati vengono salvati per lo sport attivo.

Risoluzione dei problemi

Manuale Utente

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**.

Reimpostazione del dispositivo

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

- 1 Tenere premuto **1** finché la schermata non diventa bianca.
- 2 Tenere premuto **1** finché la schermata non si attiva.

Aggiornamento del software mediante Garmin Connect

Per poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario associare USB ANT Stick al computer ([pagina 9](#)).

- 1 Collegare USB ANT Stick al computer.
- 2 Visitare il sito Web www.garminconnect.com.

In caso di disponibilità di un nuovo software, Garmin Connect avvisa l'utente di aggiornare il software.

- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 4 Tenere il dispositivo entro la portata (3 m) dal computer durante il processo di aggiornamento.

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

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

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

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire l'unità.

Evitare l'uso di detergenti e solventi chimici che possono danneggiare le parti in plastica.

Manutenzione della fascia cardio

AVVERTENZA

Staccare il modulo prima di pulire l'elastico.

- Sciacquare il cinturino dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano l'elastico con un detergente non aggressivo ogni cinque utilizzi.
- Non lavare l'elastico in lavatrice né utilizzare un'asciugatrice.
- Per prolungare la durata della fascia cardio, staccare il modulo quando non è in uso.



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

Garmin International, Inc

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Stati Uniti

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business
Park, Southampton, Hampshire,
SO40 9LR Regno Unito

Garmin Corporation

No. 68, Zangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (RDC)

Garmin®, il logo Garmin e Forerunner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri paesi. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, e USB ANT Stick™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

