



FR[®] 70

manuale utente



© 2011-2012 Garmin Ltd. o società affiliate

Tutti i diritti riservati. Conformemente alle leggi sul copyright, il presente manuale non può essere copiato, interamente o in parte, senza l'autorizzazione scritta di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Per eventuali aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo di questo prodotto, visitare il sito Web www.garmin.com.

Garmin®, il logo Garmin, Auto Lap® e Auto Pause® sono marchi registrati di proprietà di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti o in altri Paesi. Garmin Connect™, GSC™ 10, ANT™, ANT+™ e USB ANT Stick™ sono marchi registrati di proprietà di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Firstbeat e Analyzed by Firstbeat sono marchi registrati o non registrati di Firstbeat Technologies Ltd.

Gli altri marchi e nomi di fabbrica sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Introduzione

Grazie per aver acquistato l'orologio di monitoraggio per l'attività sportiva Garmin® FR70.



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

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.

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 dell'unità FR70, contattare il servizio di assistenza Garmin. Negli Stati Uniti, visitare il sito 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 sull'assistenza nazionale oppure contattare Garmin (Europe) Ltd. al numero +44 (0) 870.8501242.

Software Garmin gratuito

Visitare il sito Web www.garminconnect.com per informazioni sul software Garmin Connect™ basato sul Web. Utilizzare questo software per memorizzare e analizzare i dati dell'allenamento.

| | | | |
|------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|-----------|
| Introduzione | 1 | Risparmio energetico..... | 15 |
| Registrazione del prodotto..... | 1 | Impostazione dell'allarme | 16 |
| Come contattare Garmin | 1 | Uso dell'allarme | 16 |
| Software Garmin gratuito | 1 | Impostazione di un secondo fuso orario..... | 16 |
| Operazioni preliminari | 4 | Modalità Allenamento | 17 |
| Pulsanti..... | 4 | Allenamento a tempo..... | 17 |
| Icone..... | 5 | Avvisi di allenamento..... | 17 |
| Retroilluminazione dell'unità | | Zone di frequenza cardiaca | 18 |
| FR70 | 5 | Virtual Partner® | 21 |
| Cambio delle modalità | 5 | Allenamenti a intervalli..... | 22 |
| Accendere l'unità FR70 | 6 | Collegamento al dispositivo fitness | 23 |
| Associazione dei sensori | 8 | Cronologia | 25 |
| Inizio di una corsa..... | 9 | Salvataggio cronologia | 26 |
| Download di software gratuito | 9 | Visualizzazione cronologia | 26 |
| Invio dei dati di allenamento al computer..... | 10 | Gestione della memoria..... | 26 |
| Uso della fascia cardio | 10 | Eliminazione della cronologia allenamenti | 26 |
| Uso del foot pod (facoltativo)..... | 11 | Caricamento dei dati | 27 |
| Uso di GSC™ 10 | 14 | Requisiti..... | 27 |
| Uso della bilancia | 14 | Associazione con il computer | 28 |
| Modalità Ora | 15 | | |
| Impostazione dell'ora..... | 15 | | |

| | |
|--------------------------------------------|-----------|
| Impostazioni..... | 29 |
| Impostazioni della corsa | 30 |
| Impostazioni della bicicletta..... | 31 |
| Campi dati | 32 |
| Opzioni dei campi dati | 32 |
| Appendice | 34 |
| Accessori opzionali..... | 34 |
| Informazioni sulla batteria..... | 34 |
| Specifiche | 37 |
| Risoluzione dei problemi | 41 |
| Contratto di licenza software | 43 |
| Dichiarazione di conformità (DoC) | 43 |
| Indice | 44 |

Operazioni preliminari

Pulsanti



1 LIGHT/

- Premere per attivare la retroilluminazione.
- Tenere premuto per associare una scala pesi ANT+™ (opzionale).

2 ▲/▼

- Durante un'attività, premere per scorrere le pagine di allenamento.
- Premere per scorrere i menu e le impostazioni.

- Tenere premuto per scorrere rapidamente le impostazioni.
- Nella pagina Virtual Partner, tenere premuto per regolare il passo Virtual Partner (per visualizzare la pagina Virtual Partner, è necessario associare il foot pod ([pagina 21](#))).

3 LAP/RESET

- Premere per creare un nuovo giro.
- In modalità Allenamento, tenere premuto per salvare l'attività.
- In modalità Cronologia, tenere premuto per eliminare un'attività.

4 START/STOP/ENTER

- In modalità Allenamento, premere per avviare o interrompere il timer.
- In modalità Menu, premere per confermare e passare all'impostazione successiva.
- In modalità Ora, tenere premuto per impostare l'ora.

5 MODE

- Premere per cambiare modalità.
- Premere per uscire da un menu o da una pagina. Le impostazioni vengono salvate.
- Tenere premuto per cambiare le modalità sportive.

Icone

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|  | Premere ▲ per visualizzare ulteriori impostazioni o la cronologia. |
|  | Premere ▼ per visualizzare ulteriori impostazioni o la cronologia. |
|  | Sensore bici attivo. |
|  | Sensore foot pod attivo. |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Sensore frequenza cardiaca attivo. |
|  | È in corso il caricamento dei dati oppure il dispositivo è collegato al dispositivo fitness ANT+. |
|  | Timer in esecuzione. |
|  | Allarme attivato. |

Retroilluminazione dell'unità FR70

Premere **LIGHT**/ per attivare la retroilluminazione. La durata predefinita della retroilluminazione è 5 secondi.

Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SISTEMA > RETROILLUMINAZ.** per regolare la retroilluminazione da 1 a 20 secondi.

Cambio delle modalità

Premere **MODE** per cambiare le modalità (vedere l'immagine a [pagina 6](#)).



Accendere l'unità FR70

L'orologio viene fornito con l'alimentazione disattivata per non consumare la batteria. Per ulteriori informazioni sulla batteria, vedere [pagina 34](#).

Premere **MODE** per accendere l'orologio. Quando si accende l'orologio per la prima volta e si sta completando la procedura di installazione guidata, impostare la classe di attività e indicare se si è un atleta.

Usare la tabella a [pagina 7](#) per stabilire la classe di attività.

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

Tabella classi di attività

| | Descrizione allenamenti | Frequenza allenamenti | Durata allenamenti per settimana |
|----|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
| 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 |

Tabella classi di attività fornita da Firstbeat Technologies Ltd., parti della quale sono basati su Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863:870, 1990.

Associazione dei sensori

Il sensore della fascia cardio ANT+™ inclusa con l'orologio è già associato. Premere **MODE** fino a visualizzare la modalità Allenamento.

Quando il sensore viene associato, l'icona  viene visualizzata sullo schermo dell'FR70.

Se si è acquistato separatamente un sensore (con tecnologia wireless ANT+), è necessario associarlo all'unità FR70.

Dopo la prima associazione, l'unità FR70 riconosce automaticamente il sensore ogni volta che questo viene attivato. Questa procedura viene eseguita automaticamente all'accensione dell'unità FR70 e richiede solo alcuni secondi quando i sensori sono attivati e funzionano correttamente. Una volta associata, l'unità FR70 riceve i dati solo dal sensore e l'utente può avvicinarsi agli altri sensori.

Associazione di accessori opzionali

1. Allontanarsi (10 m) da qualsiasi altro sensore mentre l'unità FR70 tenta di eseguire l'associazione con il sensore. Portare il sensore a una distanza massima di 3 metri dall'unità FR70.
2. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SPORT**.
3. Selezionare **CORSA, GENERALE** o **BICI > FREQ. CARDIACA, FOOT POD** o **SENSORE BICI > ON**.



NOTA: Durante l'associazione del foot pod, accertarsi che il pulsante **RUN** sia selezionato.

4. Mentre l'unità FR70 ricerca nuovi sensori, le icone ,  e  lampeggiano. Completata l'associazione, le icone rimangono illuminate fisse.



SUGGERIMENTO: per portare a termine il processo di associazione, l'accessorio deve inviare i dati. L'utente deve indossare la fascia cardio, fare un passo indossando il foot pod o pedalare con il sensore GSC 10.

Dopo un periodo di inattività, gli accessori passano alla modalità di sospensione per prolungare la durata della batteria. Se le icone dell'accessorio non si illuminano prima di tornare all'attività, è necessario ristabilire il collegamento con l'unità FR70.

Per ristabilire il collegamento

Accertarsi che l'accessorio sia attivo. Arrestare e riavviare la sessione di allenamento.

OPPURE

Premere **MODE** per uscire dalla modalità Allenamento e quindi rientrare nella modalità Allenamento.

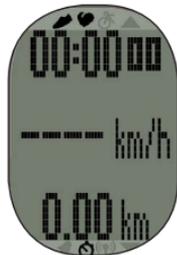
Per istruzioni sull'utilizzo della fascia cardio, vedere [pagina 10](#).

Per istruzioni sull'utilizzo del foot pod, vedere [pagina 11](#).

Per ulteriori informazioni sull'acquisto degli accessori opzionali, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com>.

Inizio di una corsa

1. Premere **MODE** 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 il timer.



Download di software gratuito

1. Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Invio dei dati di allenamento al computer

1. Collegare USB ANT Stick™ a una porta USB disponibile sul computer.
I driver dell'USB ANT Stick installano automaticamente Garmin ANT Agent. Se l'installazione non avviene automaticamente, è possibile scaricare USB ANT Agent. Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.
2. Posizionare l'unità FR70 entro un raggio di 5 m dal computer.



NOTA: se è attivata la modalità di trasferimento con risparmio energetico, l'unità FR70 deve essere nella normale modalità Ora per trasferire i dati al computer. Vedere [pagina 28](#).

3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Uso 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.

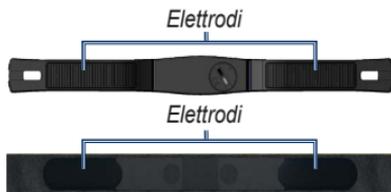
Non utilizzare gel o lubrificanti che contengono filtri solari. Non applicare il gel o il lubrificante sugli elettrodi.



NOTA: il dispositivo potrebbe includere una fascia cardio elastica o in tessuto morbido.

La fascia cardio è in standby e pronta a inviare dati. Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

1. Fissare un'estremità dell'elastico al modulo della fascia cardio.
2. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



3. Avvolgere l'elastico attorno al torace e fissarlo all'altra estremità del modulo.



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

4. Posizionare l'unità FR70 a una distanza massima di 3 m dall'accessorio. Premere **MODE** fino a visualizzare la pagina di allenamento.



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.

Uso del foot pod (facoltativo)

Il foot pod si trova in modalità standby ed è pronto a inviare i dati una volta installato o non appena ci si muove.



SUGGERIMENTO: Prima di eseguire l'associazione, fare 4-5 passi per attivare il foot pod.

Installazione del foot pod sui lacci della scarpa

1. Premere la linguetta del fermo per lacci. Sollevare e separare il foot pod dal fermo per lacci.
2. Allentare i lacci della scarpa.

Operazioni preliminari

- Inserire il fermo in due sezioni fisse dei lacci, lasciando spazio sufficiente nella parte superiore per annodarli.



- Annodare i lacci per tenere fermo il foot pod durante l'attività.
- Inserire il foot pod nel fermo. La freccia sul foot pod deve essere rivolta verso la punta della scarpa.

Rimozione del foot pod

Premere la linguetta del fermo per lacci per rimuovere il foot pod.

Installazione del foot pod sotto la suola interna



NOTA: la scarpa compatibile deve disporre di un alloggiamento sotto la suola interna. Prima di installare il foot pod, potrebbe essere necessario rimuovere l'inserito di gomma.

- Premere la linguetta del fermo per lacci. Sollevare e separare il foot pod dal fermo per lacci.
- Sollevare la suola interna della scarpa.
- Posizionare il foot pod nell'alloggiamento con il logo ANT+™ rivolto verso l'alto e la scanalatura rivolta verso la punta della scarpa.

Allenamento con il foot pod

- Posizionare l'unità FR70 entro un raggio di 3 m dal foot pod.
- Premere **MODE** per accedere alla modalità Allenamento. L'icona del foot pod  viene visualizzata nella pagina di allenamento.

3. Se l'icona  o i dati del foot pod non vengono visualizzati, potrebbe essere necessario associare il foot pod all'unità FR70. Vedere [pagina 8](#).

Calibrazione del foot pod

La calibrazione del foot pod è facoltativa e può migliorarne la precisione. È possibile regolare la calibrazione automaticamente o manualmente.

Calibrazione automatica con una distanza nota

La distanza di calibrazione minima è pari a 400 m. Per risultati ottimali, calibrare il foot pod utilizzando la distanza massima possibile con il passo tipico. Un tracciato regolare (un giro = 400 m) è più accurato di un tapis roulant.

1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SPORT > CORSA > FOOT POD > CALIBRA > AUTOMATICO**.
2. Premere **START** per iniziare la registrazione.
3. Percorrere la distanza correndo o camminando.
4. Premere **STOP**.

5. Utilizzare **▲/▼** per regolare la distanza di calibrazione sulla distanza effettiva.
6. Premere **ENTER** per salvare la distanza calibrata.

Calibrazione manuale

Se la distanza relativa al foot pod risulta leggermente superiore o inferiore ogni volta che si corre, è possibile regolare manualmente il fattore di calibrazione.

1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SPORT > CORSA > FOOT POD > CALIBRA > MANUALE**.
2. Utilizzare **▲/▼** per regolare il fattore di calibrazione.
3. Premere **ENTER** per salvare il fattore di calibrazione.

Spegnimento del foot pod

Dopo 30 minuti di inattività, il foot pod si disattiva automaticamente per ridurre il consumo della batteria.

Uso di GSC™ 10

L'orologio è compatibile con il sensore di velocità e cadenza GSC 10 per biciclette. Il sensore GSC 10 è un accessorio opzionale disponibile sul sito Web <http://buy.garmin.com>.

Uso della bilancia

Se si dispone di una bilancia compatibile con ANT+, l'unità FR70 può leggere i dati dalla bilancia.

1. Tenere premuto **LIGHT**/ finché l'unità FR70 non avvia la ricerca.
2. Posizionarsi sulla bilancia quando viene indicato.



NOTA: se si utilizza una bilancia Body Composition, togliere le scarpe e le calze per garantire che tutti i parametri della composizione corporea vengano letti e registrati.

3. Scendere dalla bilancia quando viene indicato.



NOTA: se si verifica un errore, scendere dalla bilancia. Salire sulla bilancia quando viene indicato.

Modalità Ora

La modalità Ora è la visualizzazione predefinita dell'unità FR70. Mostra il giorno, l'ora e la data.



Impostazione dell'ora

1. Nella modalità Ora, tenere premuto **ENTER**.
2. Scegliere la modalità 12 ore o 24 ore.
3. Premere ▲/▼ per regolare l'ora.



4. Premere **ENTER** per passare all'impostazione dei minuti.
5. Premere ▲/▼ per regolare i minuti.
6. Continuare la procedura per impostare i secondi, il giorno, il mese e l'anno.
7. Al termine, premere **MODE** per tornare alla modalità Ora.

Risparmio energetico

Dopo un periodo di inattività, l'unità FR70 entra automaticamente nella modalità di risparmio energetico per prolungare la durata della batteria. In modalità di risparmio energetico sono visualizzate soltanto l'ora e la data. Premere un pulsante qualsiasi per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

Impostazione dell'allarme

1. Nella modalità Ora, premere ▲ o ▼. Viene visualizzata la pagina dell'allarme.
2. Tenere premuto **ENTER**.
3. Selezionare **1 VOLTA, GIORNALIERO** o **DISATT**.
4. Premere ▲/▼ per regolare l'ora.



5. Premere **ENTER** per passare all'impostazione dei minuti.
6. Premere ▲/▼ per regolare i minuti.
7. Al termine, premere **MODE** per salvare e tornare alla pagina dell'allarme. Viene visualizzata l'icona 🔔.

Uso dell'allarme

Quando suona l'allarme, premere **MODE** per disattivarlo oppure premere **ENTER** per sospenderlo per 9 minuti.

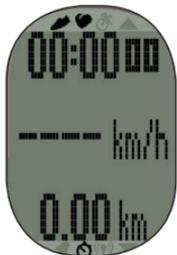
Impostazione di un secondo fuso orario

È possibile impostare l'unità FR70 su due fusi orari.

1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > OROLOGIO > ORA 2**.
2. Per impostare l'ora, seguire le istruzioni a [pagina 15](#).
3. Premere **MODE** per salvare e tornare al menu dell'orologio. Nella pagina Ora viene visualizzata l'icona **T2**.

Modalità Allenamento

La modalità Allenamento consente di visualizzare le impostazioni e i dati relativi all'allenamento corrente. Premere **MODE** fino a visualizzare la modalità Allenamento.



Allenamento a tempo

1. Premere **START** per iniziare una sessione.
 - Premere **LAP** per contrassegnare una distanza durante un'attività.
 - Premere **▲/▼** per scorrere tra le pagine dati.
2. Al termine, premere **STOP**.



NOTA: per mettere in pausa la sessione attiva, premere **STOP**.
Premere **START** quando si è pronti a proseguire con la sessione.

3. Per salvare l'attività e azzerare il time, tenere premuto **RESET** per 3 secondi.

Avvisi di allenamento

Per impostare gli avvisi di allenamento sonori per le proprie attività, premere **MODE > ALLENAMENTO > AVVISI**.



NOTA: gli avvisi di allenamento sono inattivi durante gli allenamenti a intervalli.

ORA — Impostare un avviso per una durata di tempo specifica.

DISTANZA (foot pod richiesto) — Impostare un avviso per una distanza specifica.

CALORIE — Impostare un avviso per una quantità di calorie specifica. La misura delle calorie è basata sulla velocità quando si è collegati a un foot pod o a GSC 10 oppure sulla frequenza cardiaca in assenza di un sensore di velocità.

FREQ. CARDIACA (fascia cardio richiesta) — Impostare un valore basso e un valore alto. L'avviso suona quando la frequenza cardiaca è superiore o inferiore all'intervallo dei valori specificati oppure quando si è rientrati nell'intervallo prefissato. La frequenza cardiaca viene misurata in battiti al minuto (bpm).

VELOCITÀ (foot pod o GSC 10 richiesto) — Impostare un valore basso e un valore alto. L'avviso suona quando la velocità è superiore o inferiore all'intervallo dei valori specificati oppure quando si è rientrati nell'intervallo prefissato.

PASSO (foot pod o GSC 10 richiesto) — Impostare un valore basso e un valore alto. L'avviso suona quando il passo è superiore o inferiore all'intervallo dei valori specificati oppure quando si è rientrati nell'intervallo prefissato.

CADENZA (foot pod o GSC 10 richiesto) — Impostare un valore basso e un valore alto. L'avviso suona quando la cadenza è superiore o inferiore all'intervallo dei valori specificati oppure

quando si è rientrati nell'intervallo prefissato.

La cadenza è la frequenza della pedalata o “rotazione” misurata dal numero di rivoluzioni della pedivella al minuto (rpm) oppure dal numero di passi al minuto (spm) durante la corsa.

Zone di frequenza cardiaca

1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SPORT**.
2. Selezionare **CORSA, BICI o GENERALE > FREQ. CARDIACA > ZONE FC**.
3. Per modificare una zona di frequenza cardiaca, premere **▲/▼** per selezionare la zona desiderata. Premere **ENTER** per modificare i limiti di zona.
4. Premere **▲/▼** per modificare i limiti. Premere **ENTER** per spostarsi tra i campi.

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il loro livello di forma fisica. Con zona

di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto.

Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Impatto delle zone di frequenza cardiaca sugli obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi:

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.

- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici. È possibile impostare i limiti di frequenza cardiaca superiore e inferiore per ogni zona. Se si conosce la frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella a [pagina 20](#) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima.

| Zona | % della frequenza cardiaca massima | Sforzo percepito | Vantaggi |
|-------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1 | 50–60% | Passo lento e rilassato; respiro cadenzato | Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress |
| 2 | 60–70% | Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile | Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero |
| 3 | 70–80% | Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione | Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare |
| 4 | 80–90% | Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto | Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata |
| 5 | 90–100% | Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto | Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata |

Virtual Partner®

Virtual Partner è uno strumento esclusivo progettato per consentire agli utenti di soddisfare i propri obiettivi di allenamento per quanto riguarda il passo (o la velocità).

Se si apportano modifiche al passo Virtual Partner prima di avviare il timer, tali modifiche vengono salvate. Le modifiche apportate al passo Virtual Partner dopo l'avvio del timer vengono applicate soltanto alla sessione corrente e non vengono salvate con l'azzeramento del timer. Se si apportano modifiche a Virtual Partner durante un'attività, Virtual Partner utilizza il nuovo passo dalla posizione dell'utente.

Impostazione del passo Virtual Partner

1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SPORT**.
2. Selezionare **CORSA, GENERALE** o **BICI > VIRTUAL PARTNER > ON**.



3. Usare ▲/▼ per regolare il passo Virtual Partner.
4. Premere **MODE** per salvare le modifiche e tornare al menu Sport.

Avvio di un allenamento Virtual Partner

1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SPORT**.
2. Selezionare **CORSA, GENERALE** o **BICI > VIRTUAL PARTNER > ON**.
3. Premere **MODE** diverse volte per tornare alla modalità Allenamento.
4. Premere **START**.



NOTA: il campo nel display è evidenziato in nero quando il passo dell'utente è inferiore al passo Virtual Partner.

5. Premere **▲** o **▼** per visualizzare la pagina dati di Virtual Partner.

Disattivazione di Virtual Partner

1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SPORT**.
2. Selezionare **CORSA, GENERALE** o **BICI > VIRTUAL PARTNER > DISATT**.

Allenamenti a intervalli

Con l'unità FR70 è possibile creare allenamenti a intervalli. Per le attività e i periodi di riposo, gli intervalli possono basarsi sul tempo o sulla distanza.

Creazione di un allenamento a intervalli

1. Premere **MODE > ALLENAMENTO > INTERVALLI > IMPOSTAZIONE**.
2. Premere **ENTER** per selezionare **ORA** o **DISTANZA**.
3. Usare **▲/▼** per immettere un intervallo di tempo. Premere **ENTER** per passare al campo successivo.
4. Usare le frecce **▲/▼** per impostare il valore evidenziato.
5. Premere **ENTER** per impostare un tipo di riposo.
6. Usare **▲/▼** per immettere un intervallo di tempo. Premere **ENTER** per passare al campo successivo.
7. Usare le frecce **▲/▼** per impostare il valore evidenziato.
8. Usare **▲/▼** per selezionare il numero di RIPETIZ.

9. Selezionare **RISCALD** > **Si** e **DEFATIC** > **Si** (opzionale).
10. Selezionare **INIZIA ALLENAM.**
11. Premere **START**.

Se si sta eseguendo un riscaldamento o un defaticamento, premere **LAP** alla fine del giro di riscaldamento prima di avviare il primo intervallo. Alla fine dell'ultimo intervallo, l'unità FR70 avvia automaticamente un giro di defaticamento. Completato il defaticamento, premere **LAP** per terminare il periodo di defaticamento. Premere **STOP** per terminare l'allenamento.

Man mano che si avvicina la fine di ogni intervallo, un allarme esegue il conto alla rovescia fino all'inizio di un nuovo intervallo. Per concludere un allenamento a intervalli in anticipo, premere il pulsante **LAP**.

Collegamento al dispositivo fitness

La tecnologia ANT+ consente di collegare l'unità FR70 a un dispositivo fitness al quale inviare informazioni sugli allenamenti e sull'utente e quindi ricevere e memorizzare le statistiche relative all'allenamento dal dispositivo fitness stesso.

Cercare il logo ANT+ “Link Here” per individuare il dispositivo fitness compatibile.



Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.garmin.com/antplus.

Collegamento al dispositivo compatibile

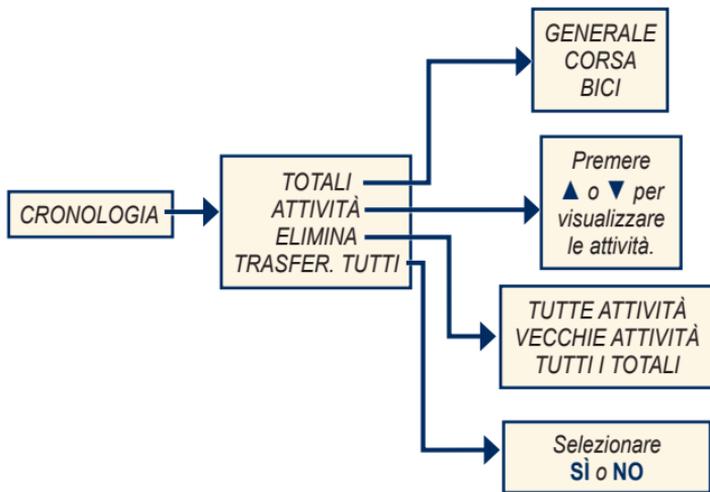
1. Premere **MODE** > **ALLENAMENTO**.
2. Accendere la console del dispositivo compatibile.
3. Toccare l'unità FR70 nel logo ANT+ "Link Here" sul dispositivo fitness per 2 secondi. L'orologio emetterà un segnale acustico e visualizzerà un messaggio indicante che è collegato con il dispositivo fitness.
4. Premere **START** sul dispositivo fitness per iniziare.



NOTA: il dispositivo fitness e l'unità FR70 rimarranno collegati finché non viene terminata la sessione o finché non si abbandona l'area.

5. Premere **STOP** sul dispositivo fitness per arrestare l'orologio e la sessione di allenamento.

Cronologia



Menu Cronologia

Salvataggio cronologia

L'unità FR70 memorizza i dati in base al tipo di attività, agli accessori utilizzati e alle impostazioni dell'allenamento. La sessione viene salvata automaticamente nella cronologia quando si azzeri il timer.

Visualizzazione cronologia

1. Premere **MODE > CRONOLOGIA**.
2. Selezionare **ATTIVITÀ** per visualizzare i singoli allenamenti o **TOTALI** per visualizzare i dati degli allenamenti cumulativi salvati sull'unità FR70.
3. Premere **ENTER** per visualizzare le informazioni relative a data e ora. Premere **▲/▼** per scorrere tra i singoli allenamenti.

Gestione della memoria

L'unità FR70 può contenere fino a 100 giri e fino a 20 ore di file di esercizi.

Quando rimane circa un'ora di memoria disponibile ed è impostata la modalità Allenamento, sullo schermo dell'unità FR70 viene visualizzato l'avviso **MEM. IN ESAUR.**

Quando la memoria è piena, viene visualizzato il messaggio **MEMORIA PIENA** e l'unità FR70 interrompe la registrazione dei dati. L'orologio salva automaticamente la sessione quando la memoria è piena.

Per informazioni sul caricamento dei dati sul computer, vedere le [pagine 27-28](#).

Eliminazione della cronologia allenamenti



NOTA: vedere le [pagine 27-28](#) per informazioni sul trasferimento dei dati di allenamento sul computer.

1. Premere **MODE > CRONOLOGIA > ELIMINA**.
2. Selezionare **TUTTE ATTIVITÀ**, **VECCHIE ATTIVITÀ** (attività più vecchie di 30 giorni) o **TUTTI I TOTALI**.
3. Selezionare **Sì**.

Caricamento dei dati

L'unità FR70 può memorizzare fino a 100 giri e fino a 20 ore di file di esercizi. Caricare periodicamente i dati sul computer utilizzando la tecnologia wireless ANT+.

Requisiti

1. Accendere il computer (è necessaria una connessione Internet per il download del software e per Garmin Connect).
2. Scaricare il software (vedere [pagina 9](#)) in modo che i driver USB vengano installati **prima** di collegare USB ANT Stick al computer.
3. Collegare USB ANT Stick a una porta USB disponibile sul computer.
4. Posizionare l'unità FR70 entro un raggio di 5 m dal computer.
5. Verificare che non vi siano timer FR70 in esecuzione o sessioni di allenamento attive e che l'unità si trovi nella normale modalità Ora.

L'FR70 trasmette automaticamente i dati di allenamento all'USB ANT Stick per la memorizzazione e l'analisi mediante Garmin Connect.



NOTA: se si verificano problemi durante il caricamento dei dati, potrebbe essere necessario abilitare l'associazione con il computer.

Associazione con il computer

Associazione dell'unità FR70 con un nuovo computer

1. Verificare che il computer sia configurato per il caricamento dei dati. Vedere i requisiti a [pagina 27](#).
2. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SISTEMA > COMPUTER > ASSOCIAZIONE**.
3. Selezionare **ON**. Il computer rileva l'unità FR70 e richiede di eseguire l'associazione.
4. Premere **Sì**.

Disattivazione dell'associazione con il computer

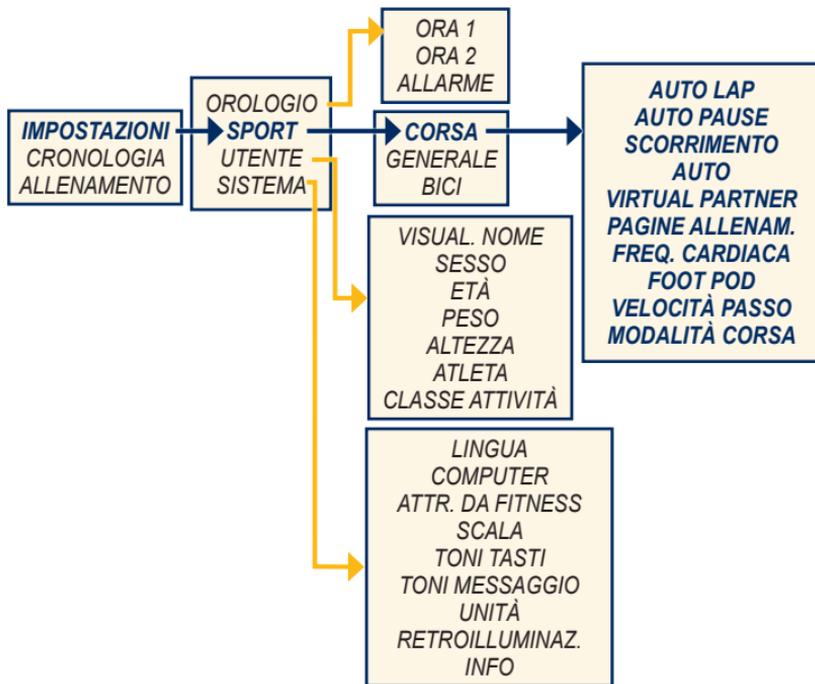
1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SISTEMA > COMPUTER > ASSOCIAZIONE**.
2. Selezionare **DISATT**.

Uso della modalità di trasferimento con risparmio energetico

La modalità di trasferimento con risparmio energetico disattiva il segnale del computer a meno che l'orologio non sia nella normale modalità Ora, modalità Menu o modalità Allenamento.

1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SISTEMA > COMPUTER > TRASF MOD RISP ENER**.
2. Selezionare **ON** o **DISATT**.

Impostazioni



Impostazioni della corsa

Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SPORT** per accedere ai menu delle impostazioni per le voci seguenti:

- **CORSA**
- **GENERALE**
- **BICI**

Impostazioni della corsa

Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SPORT > CORSA**.

AUTO LAP® — Consente di attivare o disattivare il giro automatico. Quando Auto Lap è attivato, i giri scattano in base alla distanza. È possibile utilizzare il pulsante LAP per contrassegnare manualmente i giri. Il contatore dei giri automatici si azzerà quando viene impostato un giro manualmente.

AUTO PAUSE® — Consente di attivare o disattivare la pausa automatica. Quando Auto Pause è attivato, il timer entra automaticamente in pausa qualora il passo è inferiore al passo preimpostato.

SCORRIMENTO AUTO — Utilizzare questa funzione per scorrere automaticamente tutte le pagine dei dati di allenamento mentre il timer è in esecuzione. Selezionare una velocità sul display: **LENTA**, **MEDIA** o **VELOCE**.

VIRTUAL PARTNER — Consente di attivare o disattivare Virtual Partner. È inoltre possibile impostare il passo Virtual Partner (vedere [pagina 21](#)).

PAGINE ALLENAM. — Consente di impostare le pagine degli allenamenti e i campi dei dati che si desidera visualizzare durante la corsa. Vedere [pagina 32](#).

FREQ. CARDIACA — Consente di attivare la funzione della fascia cardio e impostare le zone di frequenza cardiaca per la corsa (vedere [pagina 18](#)).

FOOT POD — Selezionare **ON**, **DISATT.** o **CALIBRA**. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione del foot pod, vedere [pagina 13](#).

VELOCITÀ PASSO — Selezionare **VELOCITÀ** o **PASSO**.



NOTA: usare ▲/▼ per spostarsi tra le impostazioni numeriche o per modificarle. Premere **MODE** in qualsiasi momento per tornare alla pagina o al menu precedente.

MODALITÀ CORSA — Non viene ripristinata la modalità Ora per impostazione predefinita. La modalità Corsa deve essere attivata. La modalità Corsa si disattiva quando si avvia il timer.

Impostazioni della bicicletta

Premere **MODE** > **IMPOSTAZIONI** > **SPORT** > **BICI**.

AUTO LAP[®] — Consente di attivare o disattivare il giro automatico. Quando Auto Lap è attivato, i giri scattano in base alla distanza. È possibile utilizzare il pulsante LAP per contrassegnare manualmente i giri. Il contatore dei giri automatici si azzerà quando viene impostato un giro manualmente.

AUTO PAUSE[®] — Consente di attivare o disattivare la pausa automatica. Quando Auto Pause è attivato, il timer

entra automaticamente in pausa (si arresta) qualora il passo è inferiore al passo preimpostato.

SCORRIMENTO AUTO — Utilizzare questa funzione per scorrere automaticamente tutte le pagine dei dati di allenamento mentre il timer è in esecuzione. Selezionare una velocità sul display: **LENTA**, **MEDIA** o **VELOCE**.

VIRTUAL PARTNER — Consente di attivare o disattivare Virtual Partner. È inoltre possibile impostare il passo Virtual Partner (vedere [pagina 21](#)).

PAGINE ALLENAM. — Consente di impostare le pagine degli allenamenti e i campi dei dati che si desidera visualizzare durante il giro in bici. Vedere [pagina 32](#).

FREQ. CARDIACA — Consente di attivare la funzione della fascia cardio e impostare le zone di frequenza cardiaca per la bicicletta (vedere [pagina 18](#)).

PROFILO BICI — Selezionare le dimensioni delle ruote e i sensori bici.

VELOCITÀ PASSO — Selezionare **VELOCITÀ** o **PASSO**.

Impostazioni

MODALITÀ CORSA — Non viene ripristinata la modalità Ora per impostazione predefinita. La modalità Corsa deve essere attivata. La modalità Corsa si disattiva quando si avvia il timer.

Campi dati

È possibile visualizzare fino a cinque pagine dati per ogni modalità: Corsa, Generale o Bici. In ogni pagina, è possibile personalizzare fino a tre campi dati.

1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SPORT**.
2. Selezionare **CORSA, GENERALE o BICI > PAGINE ALLENAM.**
3. Selezionare **PAGINA 1**.
4. Premere **▲/▼** per impostare il numero di campi.
5. Tenere premuto **ENTER** per modificare **CAMPO 1**. Premere **▲/▼** per modificare il campo dati.
6. Ripetere l'operazione per gli altri campi dati e pagine dati.

Opzioni dei campi dati

** È necessario un accessorio opzionale.

| Campo dati | Descrizione |
|-------------------|-----------------------------------------------------|
| CADENZA ** | Rotazioni della pedivella o passi al minuto. |
| CADENZA M ** | Cadenza media per la durata dell'attività corrente. |
| CADENZA G ** | Cadenza media per il giro corrente. |
| CALORIE | Numero di calorie bruciate. |
| CALORIE - GRASSI | Quantità di calorie relative ai grassi bruciate. |
| DISTANZA ** | Distanza percorsa nell'attività corrente. |
| DIST G ** | Distanza percorsa nel giro corrente. |
| FREQ. CARDIACA ** | Frequenza cardiaca in bpm. |

| Campo dati | Descrizione |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FC M ** | Frequenza cardiaca media calcolata per l'attività. |
| FC G ** | Frequenza cardiaca media calcolata per il giro. |
| Zona FC ** | Intervallo corrente della frequenza cardiaca (1-5). Le zone predefinite si basano su profilo utente. |
| GIRI | Numero di giri completati. |
| PASSO ** | Passo corrente. |
| PASSO M ** | Passo medio calcolato per l'attività. |
| PACE G ** | Passo medio del giro corrente. |
| VELOCITÀ ** | Velocità corrente. |
| VELOC. M ** | Velocità media calcolata per l'attività. |

| Campo dati | Descrizione |
|------------------|-----------------------------------------------------------|
| VELOC. G ** | Velocità media del giro corrente. |
| PASSI G ** | Passi per il giro corrente. |
| TEMPO TRASCORSO | Tempo totale trascorso per l'attività. |
| ORA | Ora cronometro. |
| TEMPO MEDIO GIRO | Durata media per completare i giri fino a questo momento. |
| TEMPO GIRO | Durata del giro corrente. |
| ORA DEL GIORNO | Ora corrente. |

Appendice

Accessori opzionali

Per ulteriori informazioni sugli accessori opzionali, visitare il sito Web <http://buy.garmin.com>. Per acquistare gli accessori, è inoltre possibile contattare il rivenditore Garmin.

Informazioni sulla batteria

AVVERTENZA: l'unità FR70, la fascia cardio, il foot pod e il sensore GSC 10 contengono batterie CR2032 sostituibili dall'utente. Per informazioni sulla sicurezza della batteria, vedere la Guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

Batteria dell'unità FR70

La batteria dell'unità FR70 ha una durata di un anno (uso tipico). Quando la batteria è in esaurimento ed è impostata la modalità Ora, sullo schermo dell'unità FR70 viene visualizzato l'avviso **BATT. SCARICA**.

Prolungare la durata della batteria

L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria. Impostare il timeout della retroilluminazione su 5 secondi per prolungare la durata della batteria.



NOTA: se la batteria è in esaurimento, la retroilluminazione viene disattivata automaticamente.

L'utilizzo della modalità di trasferimento con risparmio energetico disattiva il segnale del computer a meno che l'orologio non sia nella normale modalità Ora. Vedere [pagina 28](#).

Sostituzione della batteria dell'unità FR70

Tutte le impostazioni vengono mantenute, a eccezione dell'orario.



NOTA: prima di sostituire la batteria, salvare tutti i dati sul computer o nella cronologia (vedere [pagina 26](#)).



NOTA: Garmin consiglia di sostituire la batteria in un ambiente con un tasso di umidità basso per evitare la formazione di condensa all'interno dell'orologio.

1. Rimuovere le viti sul coperchio posteriore dell'unità FR70 con un cacciavite Phillips piccolo.



2. Sollevare con attenzione il coperchio posteriore e rimuovere la batteria.



NOTA: prestare attenzione a non spostare la guarnizione ad anello rossa all'interno del vano batteria.



NOTA: prestare attenzione a non sporcare la guarnizione ad anello. Eventuali tracce di sporcizia potrebbero compromettere le prestazioni dell'orologio.

3. Sostituire la batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.



NOTA: accertarsi che la guarnizione sia alloggiata correttamente nell'apposito alloggiamento prima di avvitare la piastra posteriore.

4. Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti accertandosi che la guarnizione sia in posizione. Non avvitare eccessivamente le viti (Garmin consiglia una torsione di 1" per libbra).

Batteria della fascia cardio

La fascia cardio contiene una batteria CR2032 sostituibile dall'utente. La batteria della fascia cardio dovrebbe avere una durata di tre anni.

Sostituzione della batteria della fascia cardio (Elastico)

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 **OPEN**.
3. Rimuovere il coperchio e la batteria. Attendere 30 secondi. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.



NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.

4. Aiutandosi con una moneta, ruotare il coperchio in senso orario finché la freccia non indica la posizione di **chiusura**.



NOTA: dopo la sostituzione della batteria, potrebbe essere necessario associare nuovamente la fascia cardio con l'unità FR70.

Sostituzione della batteria della fascia cardio (Tessuto morbido)

1. Rimuovere le quattro viti sul retro del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
2. Rimuovere il coperchio e la batteria.



3. Attendere 30 secondi.
4. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.



NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.

5. Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti.

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo al dispositivo.

Batteria del foot pod

Quando la batteria è in esaurimento ed è impostata la modalità Allenamento, viene visualizzato l'avviso **BATT. FOOT POD SCARICA** qualora si avvia o si interrompe un allenamento. Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

Sostituzione della batteria del foot pod

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro del foot pod.

Sblocca Blocca



2. Far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso.
3. Rimuovere il coperchio e la batteria. Attendere 30 secondi. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.
4. Per reinserire il coperchio, allineare i puntini e farlo ruotare in senso orario.



NOTA: dopo la sostituzione della batteria, potrebbe essere necessario associare nuovamente il foot pod con l'unità FR70.

Specifiche

FR70 Blu

Dimensioni dell'orologio (L×A×P):

38 × 56 × 13 mm
(1,5" × 2,2" × 0,51")

Dimensioni del cinturino da polso

(L×L×P): 177 × 23 × 3 mm
(7" × 0,9" × 0,12")

Peso: 44 g (1,6 onces)

Display LCD: 28,5 × 20 mm,
con retroilluminazione

Resistenza all'acqua: 50 m



NOTA: per mantenere la resistenza all'acqua, non utilizzare i pulsanti dell'unità FR70 sott'acqua.

Memorizzazione dei dati: fino a 100 giri e fino a 20 ore di file di esercizi

Interfaccia computer: USB ANT Stick automatico wireless

Batteria: CR2032 sostituibile dall'utente (3 Volt) Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Durata della batteria: 1 anno, in base all'uso.

Intervallo temperatura di funzionamento: da -10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F)

Frequenza radio/protocollo: 2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+

Compatibilità di sistema: ANT+

FR70 Rosa

Dimensioni dell'orologio (L×A×P):

38 × 52 × 14 mm
(1,5" × 2" × 0,55")

Dimensioni del cinturino da polso (L×L×P): 168 × 16 × 3,75 mm
(6,6" × 0,63" × 0,15")

Peso: 41 g (1,4 once)

Display LCD: 28,5 × 20 mm, con retroilluminazione

Resistenza all'acqua: 50 m



NOTA: per mantenere la resistenza all'acqua, non premere i pulsanti dell'unità FR70 sott'acqua.

Memorizzazione dei dati: fino a 100 giri e fino a 20 ore di file di esercizi

Interfaccia computer: USB ANT Stick automatico wireless

Batteria: CR2032 sostituibile dall'utente (3 Volt) Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Durata della batteria: 1 anno,
in base all'uso.

**Intervallo temperatura di
funzionamento:** da -10 °C a 50 °C
(da 14 °F a 122 °F)

Frequenza radio/protocollo:
2,4 GHz/protocollo di
comunicazione wireless ANT+

Compatibilità di sistema: ANT+

USB ANT Stick

Portata di trasmissione: circa 5 m

Temperatura di funzionamento: da
-10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F)

Frequenza radio/protocollo:
2,4 GHz/protocollo di
comunicazione wireless ANT+

Fonte di alimentazione: USB

Fascia cardio

Resistenza all'acqua: 10 m (32,9 piedi)

Portata di trasmissione: circa 3 m
(9,8 piedi)

Batteria: CR2032 sostituibile dall'utente
(3 Volt) Materiale in perclorato:
potrebbe richiedere un trattamento
speciale. Visitare il sito Web
www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Durata della batteria: circa
3 anni (1 ora al giorno)

Temperatura di funzionamento: da
-10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F)



NOTA: in condizioni di freddo, indossare indumenti appropriati affinché la temperatura del monitor per la frequenza cardiaca sia simile a quella corporea.

Frequenza radio/protocollo:

2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+

Compatibilità di sistema: ANT+

Foot pod

Resistenza all'acqua: 10 m (32,9 piedi)

Portata di trasmissione: circa 3 m
(9,8 piedi)

Precisione su velocità e distanza: non calibrato 95%, calibrato 98%

Batteria: CR2032 sostituibile dall'utente (3 Volt) Materiale in perclorato: potrebbe richiedere un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Durata della batteria: tempo di funzionamento di 400 ore

Temperatura di funzionamento: da -10 °C a 50 °C (da 14 °F a 122 °F)

Intervallo di precisione del sensore: da 0 °C a 40 °C (da 32 °F a 104 °F)

Frequenza radio/protocollo:
2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+

Compatibilità di sistema: ANT+

Risoluzione dei problemi

| Problema | Soluzione/Risposta |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I pulsanti non rispondono. In che modo è possibile riavviare l'unità FR70? | Tenere premuti MODE e ENTER contemporaneamente per riavviare il software dell'unità FR70. È necessario reimpostare l'ora e le impostazioni personalizzate. In caso di ulteriori problemi, rimuovere e reinstallare la batteria (vedere pagina 35). |
| In che modo è possibile eliminare tutti i dati utente? | Questa procedura causa l'eliminazione di tutte le informazioni inserite dall'utente. Tenere premuti MODE , LIGHT /  e ▲ contemporaneamente. L'operazione ripristina anche le impostazioni predefinite. I dati di allenamento vengono eliminati. |
| In che modo è possibile impostare l'ora su AM o PM? | Verificare che la modalità Ora sia impostata su 12 (12 ore). Premere ▲ / ▼ per selezionare l'ora corrente. L'icona A o P viene visualizzata sotto i secondi nella pagina Ora. Per ulteriori informazioni, vedere pagina 15 . |
| L'unità FR70 non invia i dati al computer. | Vedere pagina 28 per l'attivazione dell'associazione con il computer. |
| La fascia cardio o il foot pod non si associa all'unità FR70. | <ul style="list-style-type: none"> • Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT durante l'associazione. • Portare l'unità FR70 entro un raggio di 3 metri dalla fascia cardio durante l'associazione. • Se il problema persiste, sostituire la batteria. |
| In che modo è possibile modificare l'ora? | Vedere pagina 15 per impostare l'ora. |

| Problema | Soluzione/Risposta |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L'elastico della fascia cardio è troppo grande. | <p>È possibile acquistare separatamente una fascia elastica più piccola. Visitare il sito Web http://buy.garmin.com.</p> |
| I dati della frequenza cardiaca sono imprecisi o discontinui. | <ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che la fascia cardio aderisca perfettamente al corpo. • Riscaldarsi per 5–10 minuti. Se il problema persiste, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito. • Inumidire i sensori con acqua, saliva o gel per elettrostimolatori. Pulire i sensori. Residui di sporco e sudore sul sensore possono interferire con i segnali della frequenza cardiaca. • Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca. Indossare una maglia di cotone oppure inumidire la maglia se applicabile all'attività svolta. • Posizionare la fascia cardio sulla schiena anziché sul petto. • Forti campi elettromagnetici e alcuni sensori wireless da 2,4 GHz possono interferire con il monitor. Altre interferenze possono provenire da linee elettriche ad alto voltaggio, motori elettrici, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless. Dopo essersi allontanati dalla fonte delle interferenze, la frequenza cardiaca dovrebbe tornare normale. |

Contratto di licenza software

L'USO DELL'UNITÀ FR70 IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin concede una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo e i diritti di proprietà e proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software sono considerati segreti commerciali di Garmin e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o

parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti.

Dichiarazione di conformità (DoC)

Con il presente documento, Garmin dichiara che questo Forerunner è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni in materia previste dalla Direttiva 1999/5/CE.

Per visualizzare l'intero documento della Dichiarazione di conformità, visitare il sito Web www.garmin.com.

Indice

A

- accessori 8, 34
 - modalità di
 - sospensione 9
 - ristabilire il
 - collegamento 9
- allarme 16
- allenamenti a intervalli 22
- allenamento 17, 21, 22, 24
- associazione con il
 - computer 28
- associazione dei sensori 8
- atleta 6
- Auto Lap 30, 31
- auto Pause 30, 31
- avvisi
 - allenamenti 17

B

- batterie 34
 - risparmio energetico 15
 - sostituzione fascia
 - cardio 36

- sostituzione foot pod 37
- sostituzione FR70 35
- bilancia 14

C

- calibrazione
 - foot pod 13
- calorie 32
- campi dati ora 33
- caricamento dei dati 10, 27
- classe attività 6, 7
- contratto di licenza 43
- contratto di licenza
 - software 43
- corsa, foot pod 11
- CR2032
 - fascia cardio 36

D

- dati, invio al computer 10
- dispositivo fitness,
 - collegamento a 23
- driver USB 27

F

- fascia cardio 36
- CR2032 36

- foot pod 11
 - calibrazione 13
- fusi orari 16

G

- giro 4, 30, 31
- GSC 10 14

I

- icone 5
- impostazione dell'ora 15
- impostazioni bici 31
- impostazioni corsa 30

M

- modalità 5
- modalità Allenamento 17
- modalità Corsa 31, 32
- modalità Cronologia 25
 - eliminazione 23
 - memoria 23
 - salvataggio 23
 - visualizzazione 23
- modalità Ora 15

O

- ora, impostazione 15

P

- procedura di installazione
 - guidata 6
- profilo bici 31
- prolungare la durata della batteria 9, 15, 34
- pulsanti, orologio 4
 - light 4
 - mode 5
 - start/stop/enter 4
 - up/down 4

R

- registrazione del prodotto 1
- retroilluminazione 5
- risoluzione dei problemi 41
- risparmio energetico 15

S

- scorrimento automatico
 - 30, 31
- sensore cadenza 14
- sensore cadenza e velocità 14
- sensori, associazione 8
- software
 - download gratuito 9
- specifiche tecniche 37

T

- trasferimento con risparmio energetico 28
- trasferimento dati 10, 27

U

- USB ANT stick™ 10

V

- Virtual Partner
 - allenamento 21
 - passo 21

Z

- zone di frequenza cardiaca 18

www.garmin.com/support



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, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (RDC)

