

Uso dei tasti

1 **tasto accensione**

- Tenetelo premuto per accendere e spegnere l'unità.
- Premetelo per attivare/disattivare la retroilluminazione.

2 **tasto mode**

- Premetelo per visualizzare il Timer o il Menu Principale.
- Premetelo per uscire da un menu o da una Pagina.
- Tenetelo premuto per cambiare sport.

3 **tasto lap/reset**

- Premetelo per creare un nuovo giro.
- Tenetelo premuto per azzerare il timer.

4 **tasto start/stop**

- Premetelo per avviare e fermare il timer.

5 **tasto enter**

- Premetelo per selezionare le opzioni e confermare la lettura dei messaggi.

6 **tasti freccia**

- Premeteli per evidenziare le opzioni da selezionare.
- Premeteli per scorrere i menu e i campi dati.

Nota: Se l'unità non risponde ai comandi dei tasti, premete i tasti **mode** e **lap/reset** simultaneamente per resettare l'unità.



1 Caricare la batteria

La batteria deve essere caricata per almeno 3 ore prima di utilizzare l'unità. Una batteria completamente carica dura approssimativamente 10 ore. Per evitare problemi di corrosione, assicuratevi di asciugare bene il Forerunner prima di metterlo in carica.

1 Mettete il Forerunner sulla base di ricarica.



2 Collegate l'estremità più piccola dell'adattatore di corrente alla porta mini-USB della base di ricarica. Collegate l'altra estremità ad una normale presa di corrente.

2 Configurazione

Tenete premuto il **tasto accensione**  per accendere il Forerunner. Seguite le istruzioni sullo schermo.

3 Acquisizione Satelliti

Successivamente alla configurazione del Forerunner, appare la Pagina di Localizzazione Satelliti. Per acquisire i segnali satellitari, andate all'aperto in una zona lontana da edifici alti e da alberi. L'acquisizione dei segnali può impiegare dai 30 ai 60 secondi.

Aspettate l'acquisizione dei satelliti. Per una ricezione ottimale, restate fermi in una zona sgombra fino a quando la Pagina di Localizzazione Satelliti non scompare. Quando compare la Pagina Timer, potete iniziare la vostra attività.



VAI!

Premete il **tasto start** per avviare il Timer. Durante la corsa, premete i **tasti freccia**  e  per visualizzare tutte le Pagine Timer. Per azzerare il Timer premete **stop**. Poi tenete premuto il **tasto reset** finché non vengono cancellati i dati.



Premete il **tasto mode** per visualizzare il Menu Principale. Da questo Menu potrete impostare allenamenti semplici o avanzati, visualizzare i dati della Cronologia, salvare delle posizioni in memoria, personalizzare il Forerunner.

Sensore della Frequenza Cardiaca

Il Forerunner 305 comprende un sensore della frequenza cardiaca senza fili che deve essere indossato direttamente sulla pelle, immediatamente più in basso dei muscoli pettorali.

Per posizionare il sensore della frequenza cardiaca:

- 1 Inserite una delle linguette della fascia elastica in una delle fessure del sensore. Spingete la linguetta verso il basso.



sensori

- 2 Bagnate i due sensori sul retro del sensore della frequenza cardiaca per creare una connessione stabile tra il battito del vostro cuore e la trasmittente.

ATTENZIONE: vedere il Manuale Utente disponibile nella confezione del prodotto per informazioni importanti sulla sicurezza della batteria..

- 3 Fatevi passare la fascia attorno al busto e collegatela all'altro capo del sensore della frequenza cardiaca.
- 4 Regolate la fascia in modo che rimanga ferma durante la corsa. l'icona della frequenza cardiaca sulla Pagina Timer smette di ampeggiare e diventa costante  → . Per informazioni sulla risoluzione dei problemi, fate riferimento al Manuale d'uso.



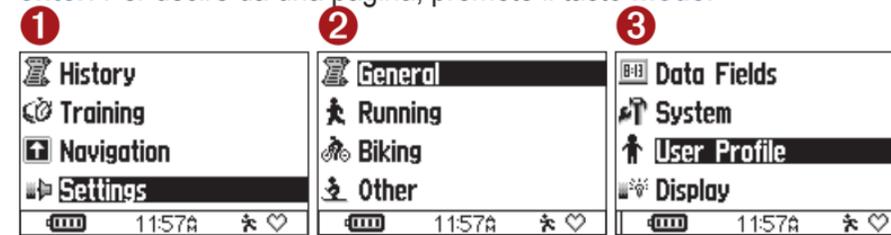
icona sensore della frequenza cardiaca

Garmin Training Center®

Utilizzate il software Garmin Training Center per pianificare in anticipo gli allenamenti avanzati e le corse e analizzarli successivamente. Installate il Training Center utilizzando il CD- OM incluso nella confezione. Per avere una guida nell'uso di Training Center, cliccate sul menu "Help" e selezionate "Contents", oppure premete il tasto F1 sulla vostra tastiera.

Impostare il profilo utente

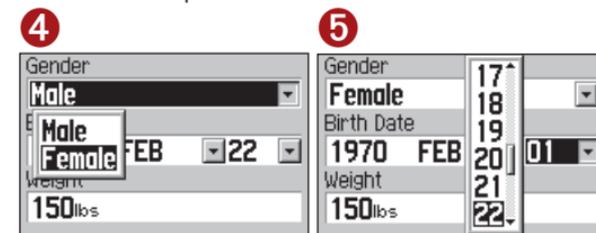
Impostate il vostro profilo utente in modo che il vostro Forerunner possa calcolare correttamente le calorie bruciate. Per selezionare un'opzione, premete il tasto **enter**. Per uscire da una pagina, premete il tasto **mode**.



- 1 Premete il tasto **mode** per visualizzare il Menu. Selezionate "Impostazioni".

- 2 Selezionate "Generale".

- 3 Selezionate "Profilo Utente".



- 4 Premete il tasto **enter**. Selezionate il vostro sesso.

- 5 Utilizzate i **tasti reccia** ▲▼ e il tasto **enter** per inserire la vostra data di nascita e il vostro peso.

GARMIN

Guida rapida

Forerunner® 205/305

