

Forerunner[®] 10

Manuale Utente



Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto 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. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® e il logo Garmin sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™ e Virtual Pacer™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Sommario

Introduzione	1
Tasti	1
Operazioni preliminari	1
Caricamento del dispositivo	1
Inizio di una corsa	1
Utilizzo degli intervalli di corsa e camminata	2
Modifica dei campi dati	2
Virtual Pacer	2
Corsa con Virtual Pacer	2
Utilizzo di Auto Lap®	2
Sospensione automatica della corsa	2
Garmin Connect	2
Utilizzo di Garmin Connect	2
Cronologia	2
Record personali	2
Visualizzazione della cronologia e dei record personali	3
Eliminazione di una corsa dalla cronologia	3
Eliminazione dei record personali	3
Ripristino di un record personale	3
Appendice	3
Manutenzione del dispositivo	3
Pulizia del dispositivo	3
Caratteristiche tecniche	3
Impostazioni	3
Impostazione dell'allarme	3
Impostazione manuale dell'ora	3
Risoluzione dei problemi	3
Reimpostazione del dispositivo	3
Aggiornamento del software mediante Garmin Connect	3
Ulteriori informazioni	4
Registrazione del dispositivo	4
Indice	5

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.

Tasti



①	💡	Consente di accendere il dispositivo. Consente di attivare la retroilluminazione.
②	🏃	Consente di avviare e interrompere il timer. Consente di selezionare la voce di menu evidenziata.
③	▽	Consente di passare alla voce successiva del menu. Consente di passare alla pagina di dati successiva quando il timer è in esecuzione.
④	↶	Consente di tornare indietro senza effettuare una selezione. Consente di contrassegnare un lap (pagina 2).

Operazioni preliminari

Quando si utilizza Forerunner per la prima volta, effettuare le seguenti operazioni.

- 1 Caricare il dispositivo (pagina 1).
- 2 Personalizzare le impostazioni di corsa (pagina 2).
- 3 Iniziare una corsa (pagina 1).
- 4 Caricare la corsa su Garmin Connect™ (pagina 2).

Caricamento del dispositivo

AVVERTENZA

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer.

- 1 Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
- 2 Allineare le guide del caricabatterie ai contatti sul retro del dispositivo e premere il caricabatterie finché non scatta in posizione.



- 3 Caricare completamente il dispositivo.

Inizio di una corsa

Il dispositivo viene fornito parzialmente carico. Potrebbe essere necessario caricare il dispositivo (pagina 1) prima di iniziare una corsa.

NOTA: il dispositivo si accende automaticamente durante la ricarica. Se non si carica il dispositivo prima di iniziare una corsa, tenere premuto 💡 per accendere il dispositivo.

- 1 Selezionare 🏃.
- 2 📶 lampeggia mentre il dispositivo individua la posizione. Quando il dispositivo individua la posizione dell'utente, 📶 smette di lampeggiare.
- 3 Selezionare **Avvia** per avviare il timer.

L'ora ①, la distanza ②, le calorie bruciate ③ e il passo ④ vengono registrati mentre il timer è in esecuzione.



SUGGERIMENTO: selezionare ▽ per visualizzare le calorie bruciate e il passo.

- 4 Selezionare 🏃 per arrestare il timer al termine della corsa.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Riprendi** per riavviare il timer.
 - Selezionare **Salva** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer. È ora possibile caricare i dati relativi alla corsa su Garmin Connect (pagina 2).
 - Selezionare **Elimina** per eliminare i dati della corsa.

Utilizzo degli intervalli di corsa e camminata

NOTA: è necessario impostare la funzione corri/cammina prima di iniziare una corsa. Dopo aver avviato il timer, non è possibile modificare le impostazioni.

- 1 Selezionare ▾ > **Opzioni corsa** > **Corri/Cammina** > **Attiva**.
- 2 Impostare il tempo di corsa per ciascun intervallo.
- 3 Impostare il tempo di camminata per ciascun intervallo.
- 4 Iniziare una corsa.

Una volta attivata la funzione Corri/cammina, questa viene utilizzata ogni volta che si inizia una corsa a meno che non venga disattivata o venga attivato Virtual Pacer™ (pagina 2).

Modifica dei campi dati

È possibile modificare le combinazioni dei campi dati inclusi nelle due pagine visualizzate quando il timer è in esecuzione.

- 1 Selezionare ▾ > **Opzioni corsa** > **Campi dati**.
- 2 Selezionare la combinazione dei campi dati da visualizzare sulla prima pagina.
- 3 Selezionare la combinazione dei campi dati da visualizzare sulla seconda pagina.

Visualizzazione di passo o velocità

È possibile modificare le informazioni sul tipo di passo e sulla velocità visualizzate nel campo dati relativo al passo e alla velocità.

- 1 Selezionare ▾ > **Opzioni corsa** > **Passo/velocità**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Velocità** per visualizzare la velocità corrente.
 - Selezionare **Velocità lap** per visualizzare la velocità media del lap corrente.
 - Selezionare **Velocità media** per visualizzare la velocità media per l'attività corrente.
 - Selezionare **Passo** per visualizzare il passo corrente.
 - Selezionare **Passo lap** per visualizzare il passo medio del lap corrente.
 - Selezionare **Passo medio** per visualizzare il passo medio per l'attività corrente.

Virtual Pacer

Virtual Pacer è uno strumento di allenamento progettato per migliorare le prestazioni degli utenti incoraggiandoli a correre in base al passo impostato.

Corsa con Virtual Pacer

NOTA: è necessario impostare Virtual Pacer prima di iniziare una corsa. Dopo aver avviato il timer, non è possibile modificare le impostazioni.

- 1 Selezionare ▾ > **Opzioni corsa** > **Virtual Pacer**.
- 2 Selezionare **Attiva** oppure **Modifica passo** per impostare il passo.
- 3 Inserire il passo.

Una volta attivato Virtual Pacer, questo viene utilizzato ogni volta che si inizia una corsa a meno che non venga disattivato o venga attivata la funzione Corri/cammina (pagina 2).

Utilizzo di Auto Lap®

È possibile impostare il dispositivo per utilizzare Auto Lap, che consente di contrassegnare automaticamente un lap ogni chilometro (miglio) oppure contrassegnare manualmente i lap. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

- 1 Selezionare ▾ > **Opzioni corsa** > **Lap**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Auto Lap** > **Attiva** per utilizzare Auto Lap.

- Selezionare **Tasto Lap** > **Attiva** per utilizzare ↶ per contrassegnare un lap durante un'attività.

- 3 Iniziare una corsa (pagina 1).

Sospensione automatica della corsa

È possibile utilizzare Auto Pause® per mettere automaticamente in pausa il timer quando l'utente si ferma. Questa funzione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è necessario fermarsi.

NOTA: il tempo di pausa non viene salvato con i dati della cronologia.

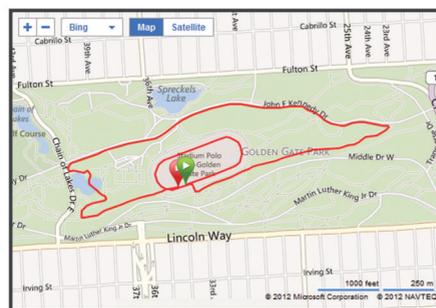
Selezionare ▾ > **Opzioni corsa** > **Auto Pause** > **Attiva**.

Garmin Connect

Garmin Connect consente di memorizzare e monitorare con facilità percorsi e attività, di analizzare i dati e di condividerli con gli altri. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla su Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, inclusi una visione dall'alto della mappa, grafici relativi al passo e alla velocità e report personalizzabili.



Condivisione delle attività: è possibile inviare tramite e-mail le proprie attività agli altri o pubblicare dei collegamenti sui siti di social networking preferiti.

Utilizzo di Garmin Connect

- 1 Collegare il dispositivo al computer utilizzando il cavo USB (pagina 1).
- 2 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Cronologia

È possibile visualizzare le ultime sette sessioni di corsa su Forerunner, ma è possibile caricare e visualizzare un numero illimitato di sessioni di corsa su Garmin Connect. Quando la memoria è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

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

Record personali

Al termine di una corsa, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati sulla distanza di vari tipi di gara e sulla corsa più lunga.

Visualizzazione della cronologia e dei record personali

La cronologia delle corse consente di visualizzare la data, l'ora, la distanza, il passo, le calorie e i lap. Il dispositivo mostra anche il tempo migliore, la distanza e il passo su varie distanze.

- 1 Selezionare ▾ > **Cronologia**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Corse** per visualizzare le informazioni relative alle sessioni di corsa salvate.
 - Selezionare **Record** per visualizzare i record personali.

Eliminazione di una corsa dalla cronologia

NOTA: l'eliminazione di una corsa dalla cronologia del dispositivo non la elimina da Garmin Connect.

- 1 Selezionare ▾ > **Cronologia**.
- 2 Selezionare **Corse**.
- 3 Selezionare una corsa.
- 4 Selezionare ✂ > **Elimina** > **Sì**.

Eliminazione dei record personali

- 1 Selezionare ▾ > **Cronologia** > **Record**.
- 2 Selezionare un record da eliminare.
- 3 Selezionare **Cancella** > **Sì**.

Ripristino di un record personale

È possibile impostare nuovamente ciascun record personale su un record precedentemente registrato.

- 1 Selezionare ▾ > **Cronologia** > **Record**.
- 2 Selezionare un record da ripristinare.
- 3 Selezionare **Utilizza precedente** > **Utilizza record**.

Appendice

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire l'unità.

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

Sciacquare accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, insettopellenti, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

Asciugare sempre il dispositivo dopo averlo pulito o utilizzato e riporlo in un luogo fresco e asciutto.

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

Pulizia del dispositivo

- 1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
- 2 Asciugare il dispositivo.

Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	Agli ioni di litio ricaricabile da 4,2 V, non sostituibile dall'utente
Durata della batteria	Utilizzando il GPS per 30 minuti al giorno: fino a 10 giorni Utilizzando continuamente il GPS: fino a 5 ore Solo orologio: fino a 5 settimane
Impermeabilità	50 metri
Gamma temperature di funzionamento	Da -20 °C a 60 °C (da -4 °F a 140 °F)

Impostazioni

Per aprire le impostazioni del dispositivo, selezionare ▾ > **Impostazioni**.

Allarme: consente di impostare un allarme giornaliero.

Toni: consente di attivare o disattivare i toni audio. È possibile impostare i toni per i tasti e per i messaggi di avviso.

Peso: consente di impostare il peso dell'utente.

NOTA: il calcolo delle calorie durante la corsa ([pagina 1](#)) è più preciso se si inserisce il peso.

Impostazione: consente di impostare l'ora del giorno, il formato orario, la lingua e le unità di misura.

Impostazione dell'allarme

- 1 Selezionare ▾ > **Impostazioni** > **Allarme**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Modifica allarme** se l'allarme è già stato impostato e si desidera modificare l'orario.
 - Selezionare **Attiva** se l'allarme non è ancora stato impostato.
- 3 Impostare l'orario, quindi selezionare ✂ per confermare.

Impostazione manuale dell'ora

Per impostazione predefinita, l'ora viene impostata automaticamente quando il dispositivo acquisisce il segnale satellitare. È possibile impostare manualmente l'ora.

- 1 Selezionare ▾ > **Impostazioni** > **Impostazione** > **Orario** > **Imposta ora**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Auto** per consentire al dispositivo di impostare automaticamente l'ora una volta acquisiti i segnali satellitari.
 - Selezionare **Manuale** per impostare e immettere manualmente l'ora.

Risoluzione dei problemi

Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo.

- 1 Tenere premuto  per almeno 15 secondi.
- 2 Tenere premuto  per un secondo per accendere il dispositivo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Connect

Prima di aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([pagina 2](#)) e collegare il dispositivo al computer ([pagina 1](#)).

- 1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
Quando è disponibile un nuovo software, Garmin Connect avverte di aggiornare il software.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto nel sito Web 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> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

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.
- 3 Fare clic su **Manuals**.

Registrazione del dispositivo

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione online.

- Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>.
- Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

A

- accessori 4
- aggiornamenti, software 3
- allarme 3
- allarmi 3
- Auto Lap 2
- Auto Pause 2

C

- campi dati 1, 2
- caratteristiche tecniche 3
- caricamento del dispositivo 1
- cronologia 2
 - eliminazione 3
 - invio al computer 2
 - visualizzazione 3

D

- dati
 - memorizzazione 2
 - trasferimento 2
- dispositivo
 - caricamento 1
 - registrazione 4
 - reimpostazione 3
 - tasti 1

E

- eliminazione
 - cronologia 3
 - record personali 3

G

- Garmin Connect, memorizzazione dei dati 2

I

- impostazioni, dispositivo 3
- intervalli 2
- intervalli camminata 2

L

- lap 2
- lingua 3

O

- ora 3

P

- pagine allenamento, visualizzazione 1
- passo 2
- peso 3
- pulizia del dispositivo 3

R

- record personali 2, 3
 - eliminazione 3
 - ripristino 3
- registrazione del dispositivo 4
- registrazione del prodotto 4
- reimpostazione, dispositivo 3
- resistenza all'acqua 3
- risoluzione dei problemi 3, 4

S

- salvataggio delle attività 1
- sessioni 3
- software, aggiornamento 3

T

- tasti 3
 - dispositivo 1
- timer 2
 - avvio 1
 - interruzione 1
- toni 3

U

- unità di misura 3

www.garmin.com/support



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



0808 238 0000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220 230



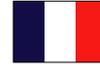
+32 2 672 52 54



+45 4810 5050



+358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+49 (0)180 6 427646



+ 39 02 36 699699



0800 - 023 3937
035 - 539 3727



+ 47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+ 35 1214 447 460



+ 34 93 275 44 97



+ 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)

