

GARMIN[®]

manuale di avvio rapido

FR60

OROLOGIO SPORTIVO CON SINCRONIZZAZIONE WIRELESS



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.

Ulteriori informazioni

È possibile scaricare la versione più recente del manuale dell'utente dal sito Web www.garmin.com/FR60.

Pulsanti



1 LIGHT

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

2 UP/DOWN

- Durante un'attività, premere per scorrere le pagine di allenamento.
- Tenere premuto **UP** o **DOWN** per scorrere rapidamente le impostazioni.
- Premere per scorrere i menu e 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).

3 LAP

- Premere per creare un nuovo giro.
- In modalità di allenamento, tenere premuto per salvare l'attività.
- In modalità cronologia, tenere premuto per eliminare un'attività.



4 START/STOP/ENTER

- In modalità di allenamento, premere per avviare o interrompere il timer.
- Premere per confermare e passare all'impostazione successiva.
- In questa modalità, tenere premuto per visualizzare il menu Impostazione.

5 MODE

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

Icone

	Premere UP per visualizzare ulteriori impostazioni o la cronologia.
	Premere DOWN per visualizzare ulteriori impostazioni o la cronologia.
	Il sensore bici è attivo.
	Il sensore foot pod è attivo.
	Il sensore di frequenza cardiaca è attivo.
	È in corso il caricamento dei dati oppure il dispositivo è collegato al dispositivo fitness ANT+.
	Il timer è in esecuzione.
	L'allarme è attivato.

Cambio delle modalità

Premere **MODE** per cambiare le modalità. (Vedere l'immagine).



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.



Fase 1: accensione di FR60

L'unità FR60 viene fornita con l'alimentazione disattivata per non consumare la batteria. Premere **MODE** per accendere l'unità FR60. 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 5](#) 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.

Fase 2: impostazione degli accessori

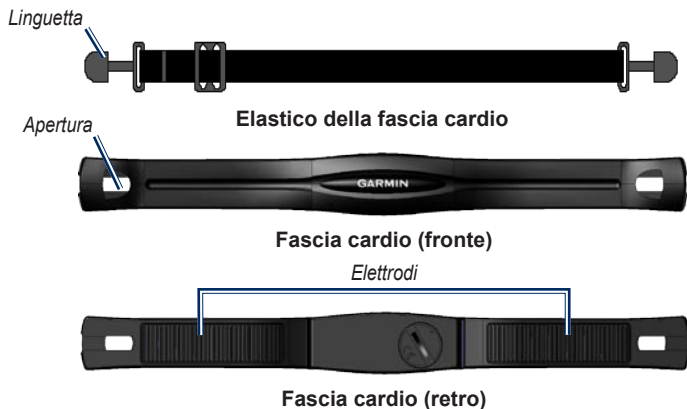
Gli accessori wireless ANT+ forniti con l'unità FR60 sono già associati. Le icone  e  vengono visualizzate quando i sensori sono associati. Dopo

un periodo di inattività, gli accessori passano alla modalità di sospensione per prolungarne 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 FR60, vedere il *Manuale dell'utente FR60*.

Uso della fascia cardio

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. Premere e far passare una delle linguette in una delle aperture sulla fascia cardio. Premere la linguetta verso il basso.
2. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



3. Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato della fascia cardio.



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

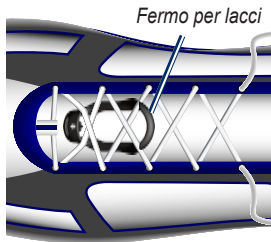
4. Posizionare l'unità FR60 a una distanza massima di 3 m dall'accessorio. Premere **MODE** fino a visualizzare la pagina di allenamento.

Uso del foot pod

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

Installazione sui lacci delle scarpe

1. Premere la linguetta del fermo per lacci. Sollevare e separare il foot pod dal fermo per lacci.
2. Allentare i lacci della scarpa.
3. Inserire il fermo in due sezioni fisse dei lacci, lasciando spazio sufficiente nella parte superiore per annodarli.



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

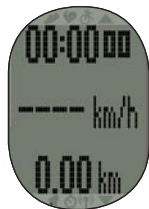


NOTA: il foot pod può anche essere installato nell'alloggiamento di una scarpa compatibile. Vedere il *Manuale dell'utente FR60*.

6. Posizionare l'unità FR60 a una distanza massima di 3 m dall'accessorio. Premere **MODE** fino a visualizzare la pagina di allenamento.

Fase 3: inizio della 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 **LAP** per salvare l'attività e reimpostare il timer.



Fase 4: download del software gratuito

ANT Agent™ consente di utilizzare l'unità FR60 con Garmin Connect™, uno strumento di allenamento basato sul Web.

1. Visitare il sito Web www.garmin.com/FR60/owners.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

Fase 5: invio dei dati al computer



NOTA: è necessario scaricare il software come indicato nella fase 4, in modo che i driver USB vengano installati prima di collegare USB ANT Stick™ al computer.

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



2. Posizionare l'unità FR60 a una distanza massima di 5 m dal computer.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

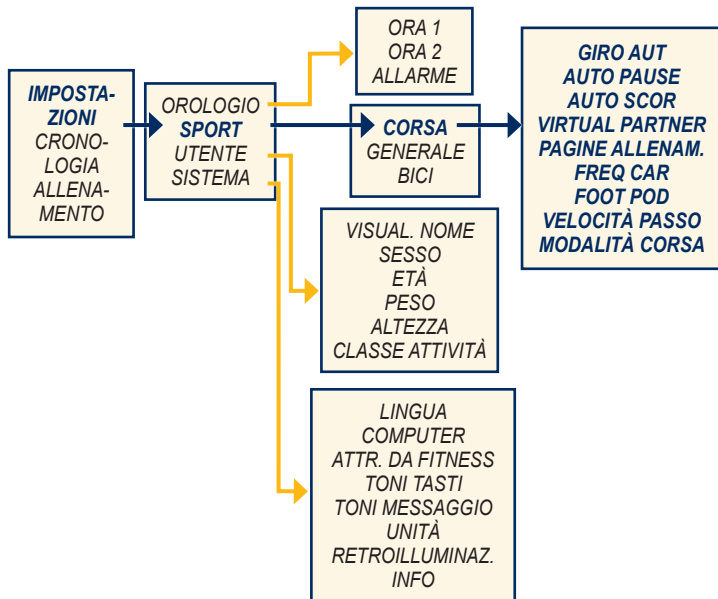
Per informazioni sulla personalizzazione delle attività e dei campi dati che vengono visualizzati sull'unità FR60, vedere il *Manuale dell'utente FR60*.

Retroilluminazione dell'unità FR60

Premere **LIGHT** per attivare la retroilluminazione per 5 secondi. Premere un pulsante qualsiasi per prolungare la retroilluminazione per altri 5 secondi.

Pagine relative alle impostazioni

Per cambiare le impostazioni della modalità di corsa, premere **MODE** > selezionare **IMPOSTAZIONI** > **SPORT** > **CORSA**.



Reimpostazione dell'unità FR60

Se l'unità FR60 è bloccata, tenere premuti i pulsanti **ENTER** e **MODE** contemporaneamente fino a quando lo schermo non resta vuoto (circa 7 secondi). In questo modo i dati e le impostazioni non vengono cancellati.

Eliminazione dei dati utente



ATTENZIONE: questa operazione elimina la cronologia e tutte le informazioni inserite dall'utente.

Per eliminare tutti i dati utente, tenere premuti i pulsanti **MODE**, **LIGHT** e **UP** contemporaneamente fino a quando non viene visualizzato il messaggio.

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 FR60, 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) 870.8501241.

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

Per informazioni aggiornate sul prodotto e sugli accessori, visitare il sito Web Garmin all'indirizzo www.garmin.com.

GARMIN®



© 2009 Garmin Ltd. o società affiliate

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

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

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

Maggio 2009

Codice prodotto 190-01001-51 Rev. B

Stampato a Taiwan