

FR60

OROLOGIO FITNESS CON
SINCRONIZZAZIONE WIRELESS



© 2009–2011 Garmin Ltd. o società affiliate

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel. (913) 397.8200 oppure
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire,
SO40 9LR UK
Tel. +44 (0) 870.8501241 (fuori dal Regno
Unito) 0808 2380000 (nel Regno Unito)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road
Xizhi Dist., New Taipei
City, 221, Taiwan (R.O.C.)
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Tutti i diritti riservati. Nessuna sezione del presente manuale può essere riprodotta, copiata, trasmessa, distribuita, scaricata o archiviata su un supporto di memorizzazione per qualsiasi scopo senza previa autorizzazione scritta di Garmin, salvo ove espressamente indicato. Garmin autorizza l'utente a scaricare una singola copia del presente manuale su un disco rigido o su un altro supporto di memorizzazione elettronica per la visualizzazione, nonché a stampare una copia del suddetto o di eventuali versioni successive, a condizione che tale copia elettronica o cartacea riporti il testo completo di questa nota sul copyright. È inoltre severamente proibita la distribuzione commerciale non autorizzata del presente manuale o di eventuali versioni successive.

Le informazioni contenute nel presente documento sono soggette a modifica senza preavviso. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni.

Visitare il sito Web Garmin (www.garmin.com) per aggiornamenti e informazioni aggiuntive sull'utilizzo e il funzionamento di questo e altri prodotti Garmin.

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® FR60.



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 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.

Software Garmin gratuito

Visitare il sito Web www.garmin.com/FR60/owners 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 FR60	5	Zone di frequenza cardiaca	18
Cambio delle modalità	5	Virtual Partner®	21
Accendere l'unità FR60	6	Allenamenti a intervalli.....	22
Associazione dei sensori	8	Collegamento al dispositivo fitness	23
Inizio di una corsa.....	9	Cronologia	25
Download di software gratuito	9	Salvataggio cronologia	26
Invio dei dati di allenamento al computer.....	10	Visualizzazione cronologia	26
Uso della fascia cardio	10	Gestione della memoria.....	26
Uso del foot pod	11	Eliminazione della cronologia allenamenti	26
Uso di GSC™ 10	14	Caricamento dei dati	27
Uso della bilancia	14	Requisiti.....	27
Modalità Ora	15	Associazione con il computer	28
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 UP/DOWN

- 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).

3 LAP

- 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

	Più voci in un elenco.
	Più voci in un elenco.
	Sensore bici attivo
	Sensore foot pod attivo

	Sensore frequenza cardiaca attivo
	Caricamento dati o associazione con dispositivo fitness
	Timer in esecuzione
	Allarme attivato

Retroilluminazione dell'unità FR60

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 FR60

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

I sensori ANT+™ inclusi con l'orologio sono già associati. Premere **MODE** fino a visualizzare la modalità Allenamento.

Quando i sensori sono associati, le icone  e  vengono visualizzate sullo schermo dell'unità FR60.

Se si è acquistato separatamente un sensore (con tecnologia wireless ANT+), è necessario associarlo all'unità FR60.

Dopo la prima associazione, l'unità FR60 riconosce automaticamente il sensore ogni volta che questo viene attivato. Questa procedura viene eseguita automaticamente all'accensione dell'unità FR60 e richiede solo alcuni secondi quando i sensori sono attivati e funzionano correttamente. Una volta associata, l'unità FR60 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 FR60 tenta di eseguire l'associazione con il sensore. Portare il sensore a una distanza massima di 3 metri dall'unità FR60.
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 FR60 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 FR60.

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.

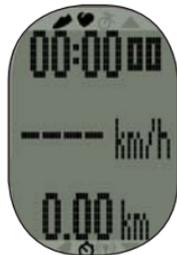
Per istruzioni sull'utilizzo della fascia cardio, vedere [pagina 10](#).

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 **LAP** per salvare l'attività e reimpostare il timer.



Download di software gratuito

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

Invio dei dati di allenamento al computer



NOTA: è necessario scaricare il software in base alle indicazioni in modo che i driver USB necessari vengano installati **prima** di collegare USB ANT Stick™ al computer.

1. Collegare USB ANT Stick a una porta USB disponibile sul computer.
2. Posizionare l'unità FR60 entro un raggio di 5 m dal computer.



NOTA: se è attivata la modalità di trasferimento con risparmio energetico, l'unità FR60 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.

La fascia cardio è in standby e pronta per 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.

Linguetta



Elastico della fascia cardio

Alloggiamento



Fascia cardio (fronte)

Elettrodi



Fascia cardio (retro)

1. Premere e far passare una delle linguette nelle 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 entro un raggio di 3 metri dalla fascia cardio.
5. Premere **MODE** per accedere alla modalità Allenamento. L'icona della frequenza cardiaca  viene visualizzata nella pagina di allenamento.
6. Se l'icona  o i dati della frequenza cardiaca non vengono visualizzati oppure se i dati sono discontinui, potrebbe essere necessario stringere la fascia sul petto o riscaldarsi per 5-10 minuti. Se il problema persiste, potrebbe essere necessario associare i sensori. Vedere [pagina 8](#).



NOTA: per istruzioni sull'impostazione di zone di frequenza cardiaca, vedere [pagina 18](#).

Use del foot pod

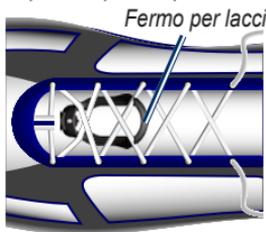
Il foot pod si trova in modalità standby ed è pronto a inviare i dati una volta installato o non appena ci si muove.



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.
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 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'inserto di gomma.

1. Premere la linguetta del fermo per lacci. Sollevare e separare il foot pod dal fermo per lacci.
2. Sollevare la suola interna della scarpa.
3. 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

1. Posizionare l'unità FR60 entro un raggio di 3 m dal foot pod.
2. 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 FR60. 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 **UP** e **DOWN** 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 **UP** e **DOWN** 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 FR60 può leggere i dati dalla bilancia.

1. Tenere premuto **LIGHT**/ finché l'unità FR60 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 FR60. 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 **UP** e **DOWN** per regolare l'ora.



4. Premere **ENTER** per passare all'impostazione dei minuti.
5. Premere **UP** e **DOWN** 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 FR60 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 **UP** o **DOWN**. Viene visualizzata la pagina dell'allarme.
2. Tenere premuto **ENTER**.
3. Selezionare **1 VOLTA, GIORNALIERO** o **DISATT**.
4. Premere **UP** e **DOWN** per regolare l'ora.



5. Premere **ENTER** per passare all'impostazione dei minuti.
6. Premere **UP** e **DOWN** 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.

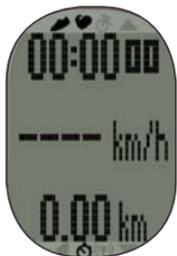
Impostazione di un secondo fuso orario

È possibile impostare l'unità FR60 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 **UP** e **DOWN** 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 **LAP** 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 **UP** e **DOWN** per selezionare la zona desiderata. Premere **ENTER** per modificare i limiti di zona.
4. Premere **UP** e **DOWN** 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 **UP** e **DOWN** 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 **UP** o **DOWN** 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 FR60 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 **UP** e **DOWN** per immettere un intervallo di tempo. Premere **ENTER** per passare al campo successivo.
4. Usare le frecce **UP** e **DOWN** per impostare il valore evidenziato.
5. Premere **ENTER** per impostare un tipo di riposo.
6. Usare **UP** e **DOWN** per immettere un intervallo di tempo. Premere **ENTER** per passare al campo successivo.
7. Usare le frecce **UP** e **DOWN** per impostare il valore evidenziato.
8. Usare **UP** e **DOWN** 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 FR60 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 FR60 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

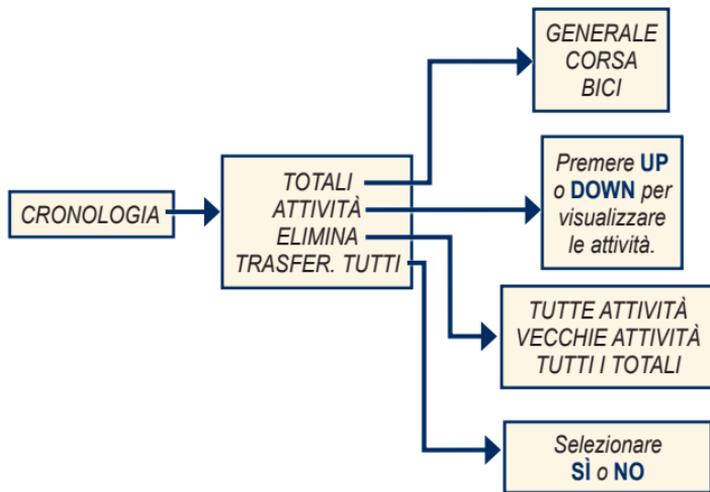
1. Premere **MODE** > **ALLENAMENTO**.
2. Accendere la console del dispositivo compatibile.
3. Toccare l'unità FR60 nel logo ANT+ "Link Here" sul dispositivo fitness per 2 secondi. L'orologio emetterà un segnale acustico e visualizzerà un messaggio indicante che è collegato con il dispositivo fitness.
4. Premere **START** sul dispositivo fitness per iniziare.



NOTA: il dispositivo fitness e l'unità FR60 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 FR60 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 FR60.
3. Premere **ENTER** per visualizzare le informazioni relative a data e ora. Premere **UP** e **DOWN** per scorrere tra i singoli allenamenti.

Gestione della memoria

L'unità FR60 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 FR60 viene visualizzato l'avviso **MEM. IN ESAUR.**

Quando la memoria è piena, viene visualizzato il messaggio **MEMORIA PIENA** e l'unità FR60 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 [pagina 27](#).

Eliminazione della cronologia allenamenti



NOTA: vedere [pagina 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 FR60 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 FR60 entro un raggio di 5 m dal computer.
5. Verificare che non vi siano timer FR60 in esecuzione o sessioni di allenamento attive e che l'unità si trovi nella normale modalità Ora.

L'unità FR60 trasmette automaticamente i dati di allenamento a USB ANT Stick per la memorizzazione e l'analisi mediante Garmin Connect e Training Center.



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 FR60 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 FR60 e richiede di eseguire l'associazione.
4. Premere **Sì**.

Disattivazione dell'associazione con il computer

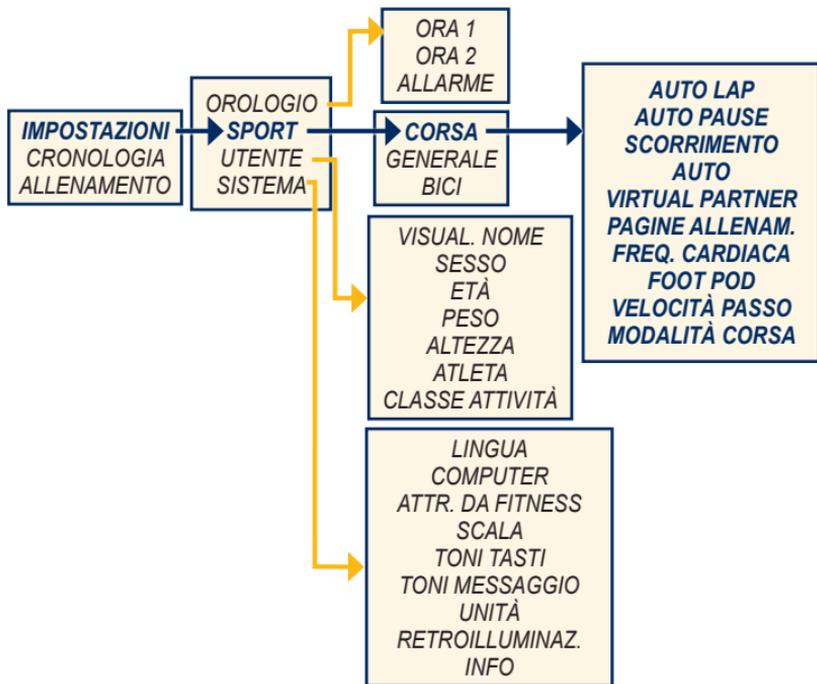
1. Premere **MODE > IMPOSTAZIONI > SISTEMA > COMPUTER > ASSOCIAZIONE**.
2. Selezionare **DISATT**.

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 **UP** e **DOWN** 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**.

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 **UP** e **DOWN** per impostare il numero di campi.
5. Tenere premuto **ENTER** per modificare **CAMPO 1**. Premere **UP** e **DOWN** 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 FR60, 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 FR60

La batteria dell'unità FR60 ha una durata di un anno (uso tipico). Quando la batteria è in esaurimento ed è impostata la modalità Ora, sullo schermo dell'unità FR60 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 FR60

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 FR60 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

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: prestare attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello sul coperchio.

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



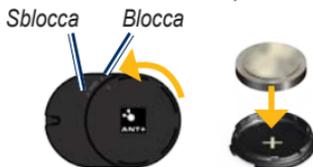
NOTA: dopo la sostituzione della batteria, potrebbe essere necessario associare nuovamente la fascia cardio con l'unità FR60.

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.



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 FR60.

Specifiche

FR60M

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 FR60 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

Appendice

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+

FR60W

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 onces)

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 FR60 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

Dimensioni fisiche (L×A×P):

59 × 18 × 7 mm
(2,3" × 0,7" × 0,3")

Peso: 6 g (0,2 onces)

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

**Dimensioni fisiche (esclusa la fascia
elastica) (L×A×P):**

34,7 × 3,4 × 1,1 cm
(13,7" × 1,3" × 0,4")

Peso: 44 g (1,6 onces)

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

Dimensioni fisiche (escluso il fermo):
(L×L×A): 35 × 25 × 7,5 mm
(1,4" × 1" × 0,3")

Appendice

Peso (batteria inclusa):

10 g (0,4 onces)

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 FR60?	Tenere premuti MODE e ENTER contemporaneamente per riavviare il software dell'unità FR60. 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 UP 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 UP e DOWN 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 FR60 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 FR60.	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenersi a 10 m da altri sensori ANT durante l'associazione. • Portare l'unità FR60 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 FR60 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 FR60 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

D

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

F

- fascia cardio 10, 36

- foot pod 11
 - calibrazione 13
- fusi orari 16

G

- Garmin Connect 27
- 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

senso cadenza 14

senso cadenza e velocità 14

sensori, associazione 8

software

download gratuito 9

specifiche tecniche 37

T

trasferimento con risparmio

energetico 28

trasferimento dati 10, 27

V

Virtual Partner

allenamento 21

passo 21

Z

zone di frequenza

cardiaca 18

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

GARMIN  [®]



© 2009–2011 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, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Codice prodotto 190-01001-31 Rev.C