

GARMIN

FR70

manuale di avvio rapido



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/intosports.

Pulsanti



1 LIGHT

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

2 ▲/▼

- Durante un'attività, premere per scorrere le pagine di allenamento.
- Tenere premuto ▲/▼ 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/RESET

- 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 ▲ per visualizzare ulteriori impostazioni o la cronologia.
▼	Premere ▼ 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 FR70

L'unità FR70 viene fornita con l'alimentazione disattivata per non consumare la batteria. Premere **MODE** per accendere l'unità FR70. 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 FR70 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 FR70, vedere il *Manuale dell'utente FR70*.

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.

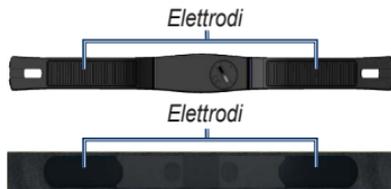
Non utilizzare gel o lubrificanti che contengono filtri solari. Non applicare il gel o il lubrificante sugli elettrodi.



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.

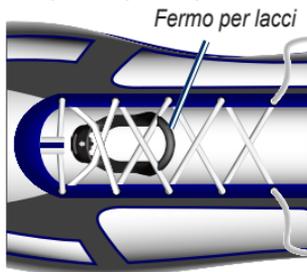
Uso del foot pod (facoltativo)

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

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.

- 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 l'accessorio nel fermo. La freccia sul foot pod deve essere rivolta verso la punta della scarpa.

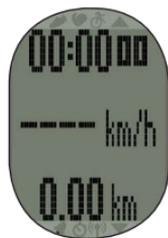


NOTA: il foot pod può anche essere installato nell'alloggiamento di una scarpa compatibile. Vedere il *Manuale dell'utente FR70*.

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

Fase 3: inizio della corsa

- Premere **MODE** per visualizzare la pagina di allenamento.
- Premere **START** per avviare il timer.
- Al termine della corsa, premere **STOP**.
- Tenere premuto **RESET** per salvare l'attività e reimpostare il timer.



Fase 4: download del software gratuito

ANT Agent™ consente di utilizzare l'unità FR70 con Garmin Connect™, uno strumento di allenamento basato sul Web.

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

Fase 5: invio dei dati al computer

1. Collegare l'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 a una distanza massima di 5 m dal computer.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo.

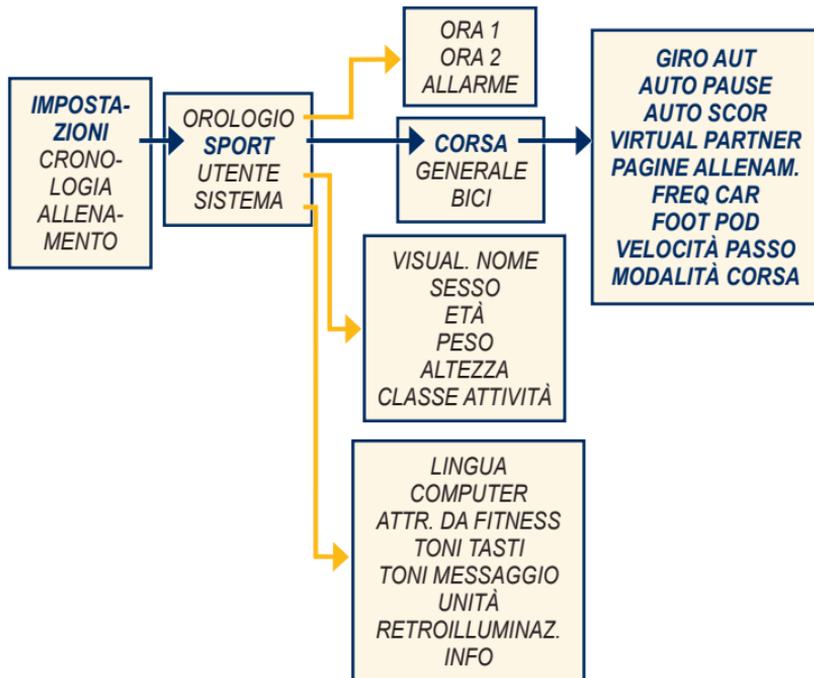
Per informazioni sulla personalizzazione delle attività e dei campi dati che vengono visualizzati sull'unità FR70, vedere il *Manuale dell'utente FR70*.

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 FR70

Se l'unità FR70 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



NOTA 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 **▲** 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 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) 870.8501241.

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)

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.

