



Forerunner 205/305

XGFR205/305

Manuale d'uso

© Copyright 2011
Garmin Ltd. o le sue consociate
Tutti diritti riservati

GARMIN International, Inc.
1200 E 151 Street, Olathe, Kansas 66062 U.S.A.
Tel. 913/397.8200 Fax. 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd
Liberty House Hounslow Business Park, Southampton SO40 9NT U.K.
Tel.: +44 (0) 2380 524000 Fax: +44 (0) 2380 524004

GARMIN Corporation
P q(8: .\ j cpi uj w/4pf Tf0'Zk j kF kn0'P gy "Vclr gkEk{ "443."Vcly cp"t"Q0E0-
Tel. 886/2.2642.8999 Fax. 886/2.2642.9099

Tutti i diritti riservati. Le parti di questo manuale non possono essere riprodotte in alcuna forma o con alcun mezzo, comprese fotocopie o registrazioni, senza l'espressa autorizzazione preventiva di GARMIN. GARMIN concede l'autorizzazione a scaricare una copia singola di questo manuale e di qualunque sua successiva revisione su un hard disk o qualunque altro mezzo elettronico per la sola visione e stampa, a condizione che la copia elettronica o stampata di tale manuale contenga il testo integrale di questa nota di copyright. Qualunque distribuzione commerciale non autorizzata di questo manuale e di qualunque sua revisione è severamente vietata.

Le informazioni contenute in questo manuale sono soggette a modifiche senza obbligo di preavviso. Garmin si riserva il diritto di modificare o implementare i suoi prodotti ed effettuare modifiche dei contenuti senza obbligo di notifica di detti cambiamenti a persone o organizzazioni. Nel sito web www.garmin.com sono disponibili aggiornamenti e informazioni supplementari riguardanti l'utilizzo di questo e altri prodotti GARMIN.

Garmin®, Forerunner®, AutoLap® e AutoPause® sono marchi registrati. Virtual Partner™ e Garmin Training Center™ sono marchi registrati di Garmin Ltd. o delle sue consociate e non possono essere utilizzate senza l'espreso consenso di Garmin.

Questo prodotto include la tecnologia di proprietà di SIRF Technology Inc. La tecnologia SIRF è protetta da brevetti negli USA e nel resto del mondo. SIRF, SIRFstar ed il logo SIRF sono marchi registrati di SIRF Technology Inc. I marchi SIRFstarIII e SIRF Powered sono marchi registrati di SIRF Technology Inc. CCr

Crtlg"2033"....."190/00583/53 Rev. A



INDICE

Introduzione	i	Navigazione	33
Per cominciare	1	Visualizzare la Mappa	33
Come caricare la batteria	1	Marcare le Posizioni	34
Acquisizione dei segnali		Creare ed usare le Rotte 36	
satellitari	2	Visualizzare le informazioni	
Utilizzare il Sensore della		GPS	38
frequenza cardiaca	3	Impostazioni	39
Allungare il cinturino	5	Impostazioni Generali	39
Uso dei tasti	6	Registrazione Dati	42
Pagine	7	Cambiare le Impostazioni	
Profilo Utente	8	di Sport	45
Allenamento	9	Impostazione Zone	
Allarmi	9	Passo/Velocità	46
Auto Pause®	12	Impostare le zone	
Auto Lap®	13	di frequenza cardiaca	47
Partner Virtuale	15	Appendice	49
Allenamenti: Rapido,		Pulizia e Cura	49
Interval e Avanzato	16	Campi Dati	50
Corse	24	Informazioni sulla	
Allenamenti multisport	26	frequenza cardiaca	53
Cronologia	29	Garmin Training Center	57
Visualizzare la Cronologia	30	Caratteristiche tecniche	58
Eliminare la Cronologia	32	Garanzia prodotto Garmin	59
		Avvertenze e Precauzioni	64
		Avvertenza	65
		Indice Analitico	66

INTRODUZIONE

Se avete domande o commenti sull'utilizzo del Forerunner, potete visitare il sito web di Garmin <http://www.garmin.com>.

Registrazione del prodotto

Aiutateci a fornirvi la migliore assistenza possibile compilando subito online il modulo di registrazione del prodotto! Tenete a portata di mano il numero di serie del vostro Forerunner e collegatevi al sito Web di Garmin (www.garmin.com). Cercate il link “Product Registration” nella home page.

Utilizzate questa pagina per scriverci il numero di serie (il numero di otto cifre che si trova sul retro dell'unità) in caso di perdita, furto o si abbia bisogno di assistenza. Assicuratevi di conservare la fattura originale di acquisto in un posto sicuro, ed allegare a questo manuale una fotocopia.

Numero di serie:

PER COMINCIARE

Come 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 o di collegarlo a un pc.

Per caricare il Forerunner:

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.



Nota: Il Forerunner non si può caricare a temperature inferiori a 0°C e superiori a 50°C.


Potete caricare il Forerunner anche attraverso il cavo USB incluso nella confezione, collegando l'unità al vostro computer. Prima però dovete installare sul vostro PC il Garmin Training Center. Fate riferimento a pagina 57 per l'installazione del Training Center.

PER COMINCIARE

Acquisizione dei segnali satellitari

Prima di poter usare il Forerunner, dovete acquisire i segnali dei satelliti GPS. 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.

Per acquisire i satelliti:

Andate all'aperto in una zona sgombra e tenete premuto il tasto **ACCENSIONE**  per accendere il vostro Forerunner.



Aspettate l'acquisizione dei satelliti. Per una ricezione ottimale, assicuratevi che l'antenna GPS sia rivolta verso l'alto. Restate fermi in una zona sgombra e non iniziate a correre o a camminare fino a quando la Pagina di Localizzazione Satelliti non scompare.



Una volta sparita la Pagina di Localizzazione Satelliti, potete iniziare la vostra attività. Per spegnere il ricevitore GPS e usare il Forerunner al chiuso, fate riferimento a pagina 40.

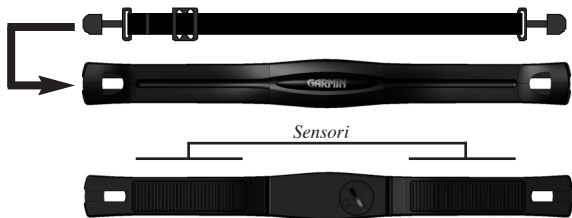
Utilizzare il Sensore della frequenza cardiaca

Nota: Il sensore della frequenza cardiaca non funziona con il Forerunner 205.

Il sensore della frequenza cardiaca deve essere indossato direttamente sulla pelle, immediatamente più in basso dei muscoli pettorali. Deve essere abbastanza aderente da rimanere fermo durante la corsa.

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.



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.

PER COMINCIARE

3. Fatevi passare la fascia attorno al busto e collegatela all'altro capo del sensore della frequenza cardiaca.

***Nota:** Se avete problemi di letture erratiche della frequenza cardiaca, posizionate la trasmittente sulla schiena anziché sul petto, o provate ad applicare del gel per elettrodi.*

4. Accendete il Forerunner e tenetelo nella portata (3 metri) del sensore della frequenza cardiaca.

L'icona della frequenza cardiaca sulla Pagina Timer smette di lampeggiare e diventa costante quando il Forerunner inizia a ricevere i dati.



Mentre il Forerunner cerca di “abbinarsi” per la prima volta al vostro sensore di frequenza cardiaca e inizia a ricevere dati, assicuratevi di tenervi a distanza da altri sensori di frequenza cardiaca. Una volta che il Forerunner si è “abbinato” al vostro sensore di frequenza cardiaca, potrete avvicinarvi ad altri sensori. Per maggiori informazioni su abbinamento e risoluzione dei problemi, andate alle pagine 55-56.

Allungare il cinturino

Se il cinturino del vostro Forerunner non è sufficientemente lungo per il vostro polso, potete allungarlo con l'apposita prolunga contenuta nella confezione.

Per allungare il cinturino utilizzando la prolunga:

1. Togliete il cinturino corto (con la fibbia) utilizzando l'apposito strumento incluso nella confezione per la rimozione dei perni del bracciale e fate arretrare un perno a molla quel tanto che basta per sfilare il cinturino dal corpo del Forerunner.



*Strumento per la rimozione
dei perni del bracciale*

2. Installate il cinturino più lungo. Inserite un'estremità del perno in uno dei fori.
3. Comprimete il perno a molla, quindi fatelo scivolare nell'altro foro.

PER COMINCIARE

Uso dei tasti

❶ TASTO ACCENSIONE

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

❷ 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.

❸ TASTO LAP/ RESET

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

❹ TASTO START/STOP

- Premetelo per avviare e fermare il timer.

❺ TASTO ENTER

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

❻ TASTI FRECCIA ▲ e ▼

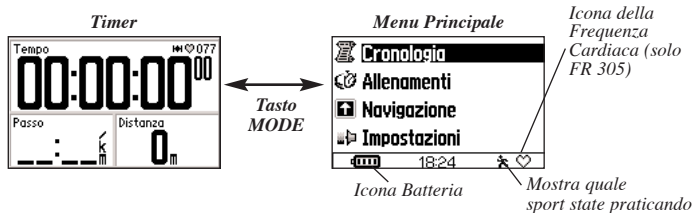
- Premeteli per evidenziare le opzioni da selezionare.
- Premeteli per scorrere i menu e i campi dati.



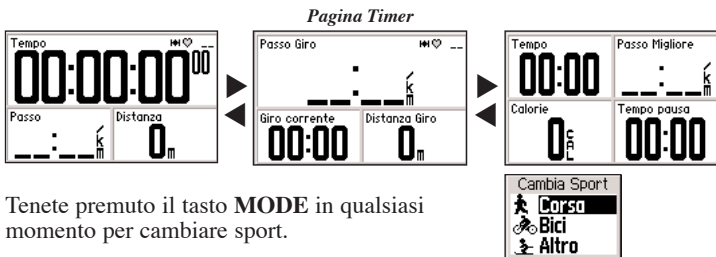
***Nota:** Se l'unità non risponde ai comandi dei tasti, premete i tasti **MODE** e **LAP/RESET** simultaneamente per resettare l'unità.*

Pagine

Premete il tasto **MODE** per passare dal Timer al Menu Principale e viceversa.



Mentre visualizzate il Timer, premete **TASTI FRECCIA ▲** e **▼** per visualizzare le altre Pagine Timer. Per scorrere automaticamente queste Pagine, fate riferimento a pagina 41. Per cambiare i campi dati di queste Pagine, fate riferimento a pagina 39.



Tenete premuto il tasto **MODE** in qualsiasi momento per cambiare sport.

PER COMINCIARE

Profilo Utente

Il Forerunner utilizza le informazioni personali, da voi inserite, per calcolare il consumo di calorie. Impostate il Profilo Utente prima di iniziare a usare il Forerunner per assicurarvi che vengano registrati in maniera precisa i dati sull'allenamento.

Per impostare il vostro profilo utente:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale.
2. Selezionate Impostazioni > Generale > Profilo Utente.
3. Utilizzate i **TASTI FRECCIA ▲ e ▼** e il tasto **ENTER** per inserire il vostro sesso, la vostra data di nascita e il vostro peso.

***Suggerimento:** Premete il tasto **MODE** per uscire da un menu o da una Pagina. Premete ripetutamente il tasto **MODE** per tornare al Timer o al Menu Principale.*



Selezionate le frecce per spostarvi a destra o a sinistra all'interno di un campo.

Solo nel Forerunner 305:

Quando impostate il vostro profilo utente per la prima volta, compare un messaggio di frequenza cardiaca massima (Max FC). Selezionate "Si" per adattare la vostra massima frequenza cardiaca al vostro profilo utente.



ALLENAMENTO

Nota: Consultate sempre il vostro medico prima di cominciare o modificare un programma di esercizi.

Utilizzate il vostro Forerunner per impostare obiettivi e allarmi, allenarvi con il Virtual Partner™, programmare allenamenti semplici o avanzati e pianificare percorsi basati su tragitti esistenti.

Allarmi

Per allenarvi verso determinati traguardi di tempo, di distanza, di velocità o di frequenza cardiaca, potete utilizzare gli allarmi del vostro Forerunner. Potete impostare allarmi diversi per ogni modalità sportiva.

Nota: Gli allarmi non funzionano durante allenamenti rapidi, interval e avanzati.

Allarmi di Tempo e Distanza

Gli allarmi di tempo e di distanza sono utili per corse lunghe, in cui volete proseguire per un certo periodo di tempo o per una certa distanza.

Quando raggiungete il vostro obiettivo, il Forerunner emette un segnale acustico e mostra un messaggio sullo schermo.

Per impostare un allarme sulla Distanza o sul Tempo:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamenti”.
2. Selezionate “Opzioni Allenamenti > Allarmi > Allarme Tempo/Dist”.
3. Nel campo “Allarme Tempo”, selezionate “Una volta” o “Ripeti”.



ALLENAMENTO

4. Inserite un orario nel campo “Allarme a”.
5. Nel campo “Allarme Distanza”, selezionate “Una volta” o “Ripeti”.
6. Indicate una distanza nel campo “Allarme a”.

***Suggerimento:** Premete ripetutamente il tasto **MODE** per uscire.*

Usare gli Allarmi di Passo/Velocità

Gli allarmi di passo (chiamati allarmi di velocità nella modalità Bici o Altro sport) vi avvertono se superate o scendete sotto una data impostazione di passo.

Gli allarmi di passo sfruttano le Zone di Passo, che sono gamme di passo che potete salvare nel Forerunner. Per ulteriori informazioni, o per stabilire delle Zone di Passo/Velocità, fate riferimento a pagina 46.

Per impostare un allarme di passo/velocità:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamento”.
2. Selezionate “Opzioni Allenamenti > Allarmi > Allarme Passo (Velocità)”.
3. Nel campo “Allarme Passo veloce” scegliete una Zona di Passo dal Menu, oppure “Personalizz” per impostare i vostri valori di allarme.
4. Ripetete lo stesso procedimento per il campo “Allarme Passo lento”.

Allarmi di Frequenza Cardiaca

Nota: La funzione degli allarmi di frequenza cardiaca è presente solo nel Forerunner 305.

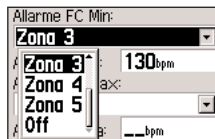
Gli allarmi di frequenza cardiaca vi avvertono se superate o scendete sotto una data impostazione di battiti cardiaci al minuto (bpm).

L'avviso di frequenza cardiaca vi può anche avvertire se la vostra frequenza cardiaca supera o scende sotto una certa zona di frequenza cardiaca (una gamma di battiti al minuto). Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente accettate vi possono aiutare a determinare l'intensità del vostro allenamento. Per ulteriori informazioni, o per impostare le vostre zone di frequenza cardiaca, fate riferimento a pagina 47.

Per impostare un allarme di frequenza cardiaca:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate "Allenamento".

2. Selezionate "Opzioni Allenamenti > Allarmi > Allarme FC".
3. Nel campo "Allarme FC Min", scegliete una Zona predefinita dal menu, oppure "Personalizz" per impostare i vostri valori di Allarme.



4. Ripetete lo stesso procedimento per "Allarme FC Max". Il valore massimo consentito è di 235 bpm.

Nota: Quando inserite dei valori personalizzati di frequenza cardiaca, dovete impostare gli avvisi di frequenza massima e minima ad almeno 5 bpm l'uno dall'altro.

ALLENAMENTO

Usare gli Allarmi di Cadenza

***Nota:** La funzione degli allarmi di cadenza è presente solo nel Forerunner 305 e può essere impostata solo nella modalità Bici.*

Se avete un sensore di cadenza Garmin opzionale, potete usare gli allarmi di cadenza. Gli Allarmi di Cadenza vi avvertono se superate o scendete sotto un certo numero di pedalate al minuto (rpm). Il metodo di impostazione di un allarme di cadenza è simile al metodo di impostazione di un allarme di frequenza cardiaca. Il valore massimo consentito è di 255. Assicuratevi di passare alla modalità Bici quando impostate un allarme di cadenza. Per ulteriori informazioni sui sensori di cadenza Garmin, visitate il sito web www.garmin.com.

Auto Pause®

Potete impostare il Forerunner per entrare automaticamente in pausa durante la vostra corsa, quando il vostro passo scende sotto un dato valore. Questa impostazione è particolarmente utile se il vostro percorso prevede semafori o altri punti dove dovete rallentare o fermarvi. Quando si attiva la funzione Auto Pause (Pausa Auto), il Forerunner registra i periodi di pausa come Tempo Riposo e la distanza percorsa come Distanza Riposo. Per aggiungere questi campi dati in una Pagina Timer, fate riferimento a pagina 39.

***Nota:** Il Tempo Riposo e la Distanza Riposo non vengono memorizzati nella cronologia.*

***Nota:** La funzione Auto Pause non è attivabile durante gli allenamenti Interval o Avanzati.*

Per attivare la funzione Auto Pause:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale.
2. Selezionate “Allenamenti > Opzioni Allenamenti > Auto Pausa”.
3. Nel campo “Pausa Auto Timer:” selezionate “Quando in sosta” o “Passo personalizz.” per inserire un valore.



Suggerimento: Premete ripetutamente il tasto **MODE** per uscire.

Auto Lap[®]

Potete usare la funzione Auto Lap (Giro Auto) per iniziare un nuovo giro automaticamente dopo che avete percorso una certa distanza o superato un determinato punto

nella vostra corsa.

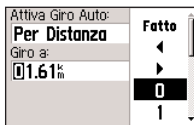
Questa impostazione è particolarmente utile per confrontare la vostra prestazione in diversi momenti della corsa (per esempio, ogni chilometro od ogni salita significativa).

***Nota:** La funzione Auto Lap non è attivabile durante gli allenamenti Rapidi, Interval o Avanzati.*

Per attivare la funzione Auto Lap:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale.
2. Selezionate “Allenamenti > Opzioni Allenamenti > Giro Auto”.
3. Nel campo “Attiva Giro Auto”, selezionate “Per Distanza” per specificare un valore.

ALLENAMENTO



Giro Auto per distanza


Se selezionate “Per Posizione” il Forerunner conterà automaticamente un giro ogni volta che supererete determinati posti durante la vostra corsa. Scegliete una delle seguenti opzioni:



Giro Auto per posizione

- ”Inizio e Giro” – inizia un giro ogni volta che superate in punto di partenza della vostra corsa, ogni volta che premete il tasto **LAP** e ogni volta che superate di nuovo quella posizione.
- “Marca e Giro” – inizia un nuovo giro a una determinata posizione che avete marcato prima della vostra corsa, ogni volta che premete il tasto **LAP** e ogni volta che superate quella posizione.
Se selezionate “Marca e Giro”, andate nel luogo in cui volete marcare il vostro primo giro e selezionate “Marca Posiz. corr.”. Quando oltrepassate questa posizione durante la vostra corsa, il Forerunner conta automaticamente un giro.
- “Solo prem. Lap” – inizia un nuovo giro ogni volta che premete il tasto **LAP** e ogni volta che ripassate in quella posizione.

Partner Virtuale

Il “Partner Virtuale”  è uno strumento esclusivo concepito per aiutarvi a raggiungere i vostri traguardi. Se attivato, il Partner Virtuale “gareggia” con voi durante gli allenamenti brevi e le corse. Fate riferimento alle pagine seguenti per ulteriori informazioni sugli allenamenti rapidi e sulle corse.



Se vi trovate davanti al Partner Virtuale, lo sfondo del campo nella parte inferiore dello schermo è bianco. Se siete dietro al partner virtuale, lo sfondo del campo è nero (come mostrato nella figura).

Per visualizzare i dati relativi al Partner Virtuale:

1. Impostate un allenamento rapido o una corsa.
2. Premete il tasto **START**.
3. Premete i **TASTI FRECCIA ▲ e ▼** per visualizzare le Pagine Timer.

Per disattivare il Partner Virtuale:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale.
2. Selezionate “Allenamenti > Opzioni Allenamenti > Partner Virtuale”.
3. Nel campo “Partner Virtuale”, selezionate “Off”.

ALLENAMENTO

Allenamenti: Rapido, Interval e Avanzato

Sul vostro Forerunner è possibile impostare allenamenti di tipo Rapido, Interval o Avanzato. Se impostate un allenamento avanzato, potete salvare l'allenamento, modificarlo e trasferirlo dal vostro PC al Forerunner utilizzando il Garmin Training Center™.

Allenamenti rapidi

Per gli allenamenti rapidi, inserite i vostri obiettivi di tempo, distanza e passo e il Forerunner visualizzerà il Partner Virtuale per aiutarvi a raggiungere tali obiettivi.

“**Distanza e Tempo**” – indicate la distanza che volete percorrere e il tempo che vorreste impiegare a percorrerla.

“**Tempo e Passo**” – indicate per quanto tempo intendete allenarvi e che velocità volete mantenere.

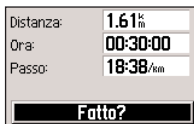
“**Distanza e Passo**” – indicate la distanza che volete percorrere e la velocità che volete mantenere.

Nota: Le funzioni Auto Lap e gli allarmi non sono attivabili durante gli allenamenti rapidi.

Per impostare un allenamento rapido:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamenti > Allenamenti rapidi”.
2. Selezionate il tipo di allenamento che volete iniziare.
3. Inserite i valori nei due campi superiori. Potete selezionare i valori dall'elenco oppure selezionare “Personalizz.” per inserire il vostro valore.

- Controllate il terzo campo assicurandovi che i valori di distanza, tempo e passo siano ragionevoli. In caso contrario, cambiate i valori nei due campi superiori.



- Selezionate “Fatto”.
- Premete il tasto **START** per iniziare l’allenamento.

Gli “interval training”

Per effettuare allenamenti intervalati inserite la distanza che volete percorrere, il tempo che volete impiegare e il numero di ripetizioni che volete effettuare:

- Correre per una certa distanza e riposarvi per un certo periodo di tempo.

- Correre per una certa distanza e percorrere una certa distanza in defaticamento.
- Correre per un certo periodo di tempo e riposarvi per un certo periodo di tempo.
- Correre per un certo periodo di tempo e percorrere una certa distanza in defaticamento.

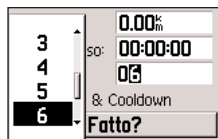
Per creare un allenamento “Interval Training”:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamenti”.
2. Selezionate “Allenamenti > Interval Training”.
3. Selezionate una delle opzioni dalla Pagina Interval Training secondo il modo un cui volete impostare gli intervalli.

ALLENAMENTO



4. Inserite dei valori distanza o di tempo negli appositi campi.
5. Nel campo "Ripetizioni:" inserite il numero di volte che volete ripetere ogni intervallo.



6. Quindi selezionate "Fatto".
7. Premete il tasto **START** per iniziare l'allenamento.

Quando state per completare un giro, si attiva un allarme e compare un messaggio che mostrerà il conto alla rovescia del tempo mancante all'inizio della fase successiva.

Nota: Le funzioni Allarmi, Auto Pause e Auto Lap non sono attivabili durante un interval training.

Gli allenamenti avanzati

Il Forerunner vi permette di programmare e salvare allenamenti avanzati, che comprendono traguardi sportivi diversi per ciascun passaggio dell'allenamento e diverse distanze, diversi tempi e giri di defaticamento. Dopo aver creato e salvato un allenamento, potete pianificare di svolgerlo in un giorno particolare con il software Garmin Training Center™. Questa pianificazione vi permette di risparmiare tempo, programmando in anticipo e salvando gli allenamenti sul vostro Forerunner. Per maggiori informazioni sull'installazione del software Training Center, fate riferimento a pagina 57.

Creare allenamenti avanzati

Vi consigliamo di usare il software Training Center per programmare allenamenti e poi trasferirli sul vostro Forerunner.

Se però lo desiderate, potete creare e salvare un Allenamento Avanzato anche usando il vostro Forerunner. Tenete presente che non potete usare il Forerunner per programmare il momento dei vari allenamenti: dovete farlo con il Training Center.

***Nota:** Se create un allenamento sul vostro Forerunner, assicuratevi di trasferirlo al Training Center. L'allenamento nel Forerunner sarà sovrascritto e cancellato se caricate altri allenamenti dal Training Center.*

Per creare un allenamento avanzato con il Forerunner:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate "Allenamenti".
2. Selezionate "Allenamenti > Avanzato > <Crea nuovo>".
3. Inserite il nome di un allenamento nel campo superiore.

ALLENAMENTO

4. Selezionate “1. Indefinita Nessun Obiettivo”. Selezionate “Modifica fase”.



5. Nel campo “Durata”, selezionate la durata desiderata per la fase dell’allenamento. Se selezionate “Indefinita”, potete terminare la fase durante l’allenamento premendo il tasto **LAP**.
6. Sotto al campo “Durata”, inserite il valore che determinerà la fine della Fase.
7. Nel campo “Obiettivo”, selezionate il vostro obiettivo della fase dell’allenamento (Velocità, Frequenza Cardiaca, Cadenza o Nessuno).

Nota: È possibile impostare gli obiettivi di frequenza cardiaca e di cadenza solo con il Forerunner 305.

8. Sotto al campo “Obiettivo”, inserite, se necessario, un valore per quell’obiettivo. Per esempio, se il vostro obiettivo è la frequenza cardiaca, selezionate una zona di frequenza cardiaca o inserite una gamma personale.
9. Una volta completata questa fase, premete il tasto **MODE**.
10. Per inserire un’altra fase, selezionate “<Agg. N. Fase>” e premete il tasto **ENTER**. Quindi ripetete i passaggi da 5 a 9.
11. Per marcare questa fase come una fase di riposo, selezionate la fase e selezionate “Marca come Fase Ripos.” dal menu. Le fasi di riposo verranno registrate nella cronologia dei vostri allenamenti.

Per ripetere le fasi:

1. Selezionate “<Agg. N. Fase>”.
2. Nel campo “Durata” selezionate “Ripeti”.
3. Nel campo “Torna alla Fase”, selezionate la fase che volete ripetere.
4. Nel campo “Num. di Ripetizioni”, inserite il numero di ripetizioni.
5. Premete il tasto **MODE** per continuare.

Cominciare gli allenamenti avanzati

Quando iniziate un Allenamento Avanzato, il vostro Forerunner mostra ogni Fase dell’allenamento, includendo il nome della Fase, l’Obiettivo (se c’è), e gli attuali dati di allenamento.

Per cominciare l’allenamento:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamenti > Allenamento > Avanzato”.



Se avete caricato allenamenti dal Training Center apparirà questo menu.

2. Selezionate l’allenamento che volete iniziare.
 3. Selezionate “Inizia Allenamento”.
- Durante l’allenamento, premete i **TASTI FRECCIA ▲ e ▼** per mostrare altre pagine di dati.

ALLENAMENTO

Quando starete per completare una Fase di Allenamento suonerà un segnale acustico. Comparirà un messaggio che mostrerà il conto alla rovescia del tempo o della distanza mancante all'inizio della Fase successiva. Per terminare in anticipo una fase dell'allenamento e passare alla fase successiva, premete il tasto **LAP**.

***Nota:** Le funzioni Auto Pause, Auto Lap e Allarmi non sono attivabili durante un allenamento avanzato.*

Gli allenamenti avanzati dipendono dallo sport scelto, questo significa che potete creare allenamenti per uno specifico sport da eseguire con quello sport. Per esempio, se volete creare con il Forerunner un allenamento avanzato per la Bici, dovete passare alla modalità Bici.

Il Forerunner passa automaticamente allo sport corretto quando selezionate un allenamento avanzato. Per esempio, se cercate di cominciare un allenamento per la Corsa mentre siete in modalità Bici, il Forerunner passa automaticamente alla modalità Corsa.

Modificare gli allenamenti avanzati

Potete modificare gli allenamenti con Training Center o direttamente sul Forerunner. Notate che il software Training Center funge da elenco delle matrici per gli Allenamenti. Se modificate un allenamento sul Forerunner, i cambiamenti verranno sovrascritti la volta successiva in cui trasferite gli allenamenti dal Training Center. Per modificare definitivamente un allenamento, modificalo sul Training Center e trasferitelo sul vostro Forerunner.

Per modificare un allenamento:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamenti > Allenamento > Avanzato”.
2. Selezionate l’allenamento che volete cambiare. Selezionate “Modifica Allenam.”.
3. Selezionate la fase che volete modificare. Selezionate “Modifica fase”.
4. Effettuate i cambiamenti necessari e premete il tasto **MODE**.
5. Modificate tutti i passaggi che desiderate.

Per cancellare un allenamento avanzato:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamenti > Allenamento > Avanzato”.
2. Selezionate l’allenamento che volete cancellare. Quindi selezionate “Canc. Allenamento”. Selezionate “Si” per confermare.

ALLENAMENTO

Corse

Un altro modo di usare il Forerunner per allenamenti personali consiste nel creare una corsa in base alla vostra attività precedentemente registrata. Poi potrete gareggiare su un percorso registrato, cercando di raggiungere o superare obiettivi stabiliti in precedenza. Quando vi allenate con le Corse potete anche usare il Partner Virtuale. Per attivare il Partner Virtuale, fate riferimento a pagina 15.

Creare le Corse

Vi consigliamo di usare il software Training Center per programmare le Corse e poi trasferirle sul vostro Forerunner. Se lo desiderate, però, potete creare e salvare una Corsa anche direttamente sul vostro Forerunner.

Per creare una corsa con il Forerunner:

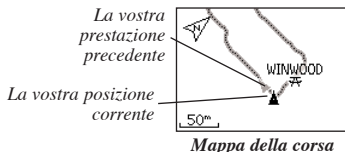
1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamenti > Corse > < Crea Nuova>”.
2. Nella Pagina della Cronologia, selezionate una voce sulla quale basare la vostra Corsa.

Giorni		Giri
APR14	15:57	1
APR14	15:25	1
APR13	18:29	1
00:00:08		31 ^m
04:38,4%		0cal

3. Inserite un nome per la Corsa nel campo superiore.
4. Premete il tasto **MODE** per uscire.

Per cominciare una Corsa:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Poi selezionate “Allenamenti > Corse”.
2. Selezionate la Corsa che volete iniziare.
3. Selezionate “Segui Corsa”.
Dopo aver iniziato la Corsa, premete il **TASTI FRECCIA ▲ e ▼** per vedere tutti i dati sulla Corsa. Premete il tasto **MODE** per seguire la vostra Corsa sulla mappa.



Per interrompere una Corsa manualmente:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale.

2. Selezionate “Allenamenti > Interr. Corsa”.

Per modificare il nome di una Corsa:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamenti > Corse”.
2. Selezionate la Corsa che volete rinominare, quindi selezionate “Modifica Corsa”.
3. Modificate il nome della Corsa.

Per eliminare una Corsa:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamenti > Corse”.
2. Selezionate la Corsa che volete cancellare. Selezionate “Cancella Corsa”. Selezionate “Sì” per confermare.

ALLENAMENTO

Allenamenti multisport

Gli atleti che fanno triathlon, biathlon e altri atleti multisport possono trarre vantaggio dagli allenamenti multisport del Forerunner. Quando impostate un allenamento multisport potete passare da un tipo di sport all'altro continuando a visualizzare il tempo totale e la distanza percorsa per tutti gli sport.

Ad esempio, potete passare dalla modalità Bici alla modalità Corsa e visualizzare il tempo totale e la distanza dell'allenamento con la bici e dell'allenamento con la corsa.

Il Forerunner memorizza tutti gli allenamenti multisport nella cronologia ed include i dati sul tempo totale, la distanza, la frequenza cardiaca media e le calorie per tutti gli sport dell'allenamento. Comprende anche i dettagli specifici

per ogni sport. Per vedere i dettagli specifici di uno sport, dovete cambiare la modalità sportiva.

Se per esempio volete vedere i dettagli per la parte dell'allenamento multisport in bici, passate alla modalità Bici.

Potete usare gli allenamenti multisport manualmente, o potete preimpostare gli allenamenti multisport per le corse e altre attività.

Utilizzare la funzione Multisport manualmente

Potete creare un allenamento multisport manualmente, cambiando la modalità sportiva durante l'allenamento, senza dover azzerare il timer. Quando cambiate la modalità sportiva, premete i **TASTI FRECCIA ▲ e ▼** per vedere la Pagina Timer Multisport.

Per creare un allenamento multisport manualmente:

1. Iniziate e completate un allenamento in uno sport qualsiasi. Premete il tasto **STOP** per finire l'allenamento, ma non azzerate il timer.
2. Tenete premuto il tasto **MODE** finché non si apre il menu "Cambia Sport".
3. Selezionate un altro sport. Comparirà una nuova Pagina Timer Multisport .



Pagina Timer Multisport

4. Premete il tasto **START** per iniziare l'allenamento del nuovo sport.

Allenamenti Multisport Auto

Se state partecipando ad una manifestazione o ad una gara, potete impostare un allenamento multisport che comprenda tutti gli sport dell'evento. Potete calcolare anche la fase di passaggio da uno sport al successivo. Potete passare da uno sport all'altro senza interruzioni, premendo il tasto **LAP**.

Per impostare un allenamento Multisport Auto:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate "Allenamenti> Multisport Auto".
2. Per cambiare una modalità sportiva selezionate lo sport dall'elenco.



ALLENAMENTO

3. Selezionate un'opzione dal menu. “Modifica segmento” cambia la modalità sportiva selezionata. “Inserisci Segmento” inserisce un'altra modalità sportiva prima dello sport selezionato. “Elimina Segmento” rimuove la modalità sportiva selezionata dall'elenco.
4. Per aggiungere una modalità sportiva in fondo all'elenco, selezionate “<Aggiungi Sport>”.
5. Per includere il tempo di transizione da uno sport all'altro, selezionate “Includi Transizione”.



6. Per iniziare il vostro allenamento, selezionate “Avvia Multisport”.

Per passare da una modalità sportiva alla successiva, premete il tasto **LAP**. Se avete incluso il tempo di transizione, premete il tasto **LAP** quando avete finito con uno sport per avviare il tempo di transizione. Premete di nuovo **LAP** per bloccare il tempo di transizione ed iniziare il prossimo sport.

Per interrompere Multisport Auto:

Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Allenamenti > Interr. Multisport”.

Potete anche cancellare un allenamento multisport, tenendo premuto il tasto **RESET** per azzerare il timer. Assicuratevi che il timer sia stato fermato prima di premere il tasto **RESET**.

CRONOLOGIA

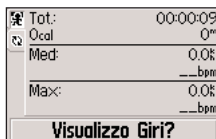
Il vostro Forerunner salva automaticamente in memoria i dati di ogni allenamento (quando il timer è stato avviato) e mantiene in memoria un massimo di due anni di dati (1000 giri). Potete visualizzare i dati sul vostro Forerunner o trasferirli sul software Training Center, per analizzare il vostro allenamento.

Quando la memoria è piena, il Forerunner sovrascriverà i dati più vecchi. Per conservare una traccia di tutti i vostri allenamenti, scaricate periodicamente la Cronologia nel vostro PC usando il software Training Center. I dati della Cronologia comprendono informazioni su tempo, distanza, passo medio, passo migliore, calorie ed informazioni dettagliate sui giri. Nel caso del Forerunner 305, la cronologia comprende anche dati sulla frequenza cardiaca

Quando il timer è fermo, non vengono registrati dati.

Dettagli sulla Cronologia

Il Forerunner mostra i dettagli della Cronologia diversamente, a seconda del tipo di Allenamento che avete concluso. I dettagli delle attività semplici appaiono nella pagina riassuntiva. I dettagli sugli allenamenti rapidi, sugli interval training, sugli allenamenti avanzati e sulle corse appaiono strutturati in schede, che organizzano le informazioni dell'allenamento in sezioni. Per mostrare informazioni di schede diverse, premete i **TASTI FRECCIA ▲ e ▼**.



Lo storico di un allenamento interval training

CRONOLOGIA

Visualizzare la Cronologia

Potete consultare la Cronologia per giorno, per settimana oppure sui vari totali.

Per visualizzare la cronologia di un giorno:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Cronologia > Per Giorno”.
2. Per scorrere la lista premete **▼**. Mentre scorrete verranno visualizzati i dettagli riassuntivi sotto la lista.



3. Selezionate un dato per visualizzarne i dettagli. Selezionate “Visualizzo Giri?” per dettagli aggiuntivi sul giro.

Giri	Accumul.
Giro 2	00:00:12
Giro 3	00:00:14
00:00:01.85	0m
0.0t	0cal
Migl.: 0.0t	---bpm

I giri di un allenamento “Interval Training”. La freccia indica un giro di riposo.

Per visualizzare i giri su una mappa:

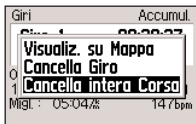
1. Mentre visualizzate nella Cronologia i dettagli di un particolare dato, evidenziate “Visualizzo giri?”.
2. Selezionate quindi uno dei giri nella lista. Selezionate “Visualiz. su Mappa”.



- Usate i **TASTI FRECCIA ▲ e ▼** per ingrandire e rimpicciolire la mappa.
Selezionate “Successivo” per visualizzare il giro seguente.

Per eliminare i giri o un'intera Corsa dalla Cronologia:

- Mentre visualizzate nella Cronologia i dettagli di una particolare attività, evidenziate “Visualizzo giri?”.
- Selezionate il giro che volete eliminare.
- Selezionate “Elimina Giro” o “Cancella intera Corsa”. Selezionate “Si” per confermare.



Per visualizzare la Cronologia di una settimana:

- Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Cronologia > Per settimana”.
- Premete **▼** per scorrere l'elenco di settimane. Mentre scorrete, sotto l'elenco compaiono i totali di ciascuna settimana.
- Selezionate una settimana, per vedere i dettagli di quella settimana per ogni giorno.

Per visualizzare i Totali Cronologia:

- Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Cronologia > Totali Cronologia”. Compariranno i totali di distanza, tempo e calorie per tutte le attività in memoria.
- Selezionate “Visual. Settimane?” per vedere l'elenco delle settimane.

CRONOLOGIA

Eliminare la Cronologia

Dopo aver trasferito nel Training Center i dati di vecchi allenamenti effettuati con il vostro Forerunner, potreste voler eliminare la cronologia dalla vostra unità.

Per cancellare la Cronologia:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Cronologia > Elimina”.
2. Selezionate “< 1 mese” (mantiene 1 mese), “< 3 mesi” (mantiene 3 mesi) o “Cancella tutto”. Selezionate “Si” per confermare.

NAVIGAZIONE

Potete utilizzare le funzioni di navigazione del vostro Forerunner per vedere il percorso del vostro allenamento su una mappa, per salvare posizioni che volete ritrovare, per creare rotte e per tornare a casa.

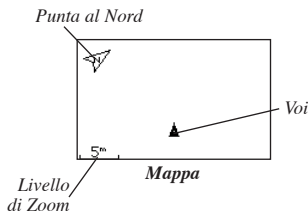
Visualizzare la Mappa

Prima di utilizzare le funzioni di navigazione, potreste voler configurare il Forerunner per mostrare la Pagina Mappa.

Per aggiungere la Pagina Mappa:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale.
2. Selezionate “Impostazioni > Generale > Mappa”.
3. Nel campo “Mostra Mappa” selezionate “Sì”.

Quando premete il tasto **MODE**, vedrete la Pagina Timer, la Pagina Mappa ed il Menu Principale. Se avete avviato il timer e vi spostate, sulla Mappa compare una piccola linea tratteggiata, che mostra esattamente il cammino che avete percorso. Questa linea si chiama “traccia”. Per aumentare o diminuire il livello di zoom della mappa, premete rispettivamente i **TASTI FRECCIA ▲** o **▼**. Per informazioni su come cambiare le impostazioni della mappa, consultate pag. 43.



NAVIGAZIONE

Marcare le Posizioni

Una Posizione (Waypoint) è un punto che avete salvato in memoria. Se volete ricordare dei punti di riferimento o tornare in un certo luogo, marcate una Posizione nel punto corrispondente. La Posizione comparirà sulla Mappa con un nome e un simbolo. Potete trovare, visualizzare e tornare ad una Posizione in qualunque momento.

Per marcare la vostra posizione:

1. Andate nel luogo in cui volete marcare una Posizione.
2. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Navigazione > Marca Posizione”.



3. Inserite un nome nel campo in alto a destra. Potete anche cambiare il simbolo, nel campo in alto a sinistra.
4. Selezionate “OK”.

Per trovare e raggiungere una Posizione:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Navigazione > Trova”.
2. Utilizzate i **TASTI FRECCIA ▲** e **▼** per trovare una Posizione dall’elenco, e premete il tasto **ENTER** per selezionarla.



3. Selezionate “Vai a”. Seguite la linea sulla mappa per andare verso la Posizione.

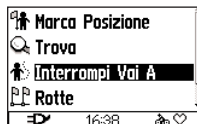
Quando vi state dirigendo verso la Posizione, la Pagina Mappa e la Pagina Bussola vengono aggiunte automaticamente. Premete il tasto **MODE** per visualizzare queste pagine. Sulla Pagina Bussola, la freccia punta nella direzione della Posizione. Seguite la direzione della freccia per raggiungere la Posizione.



Bussola

Per interrompere la navigazione verso una Posizione:

Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Navigazione > Interrompi Vai A”.



Per modificare o cancellare una Posizione:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Navigazione > Trova”.
2. Selezionate la Posizione che volete modificare.
3. Cambiate il nome e il simbolo. Per cancellare la Posizione, selezionate “Cancella”.

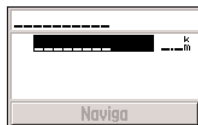
NAVIGAZIONE

Creare ed usare le Rotte

Una rotta è una linea retta che passa per due o più punti sulla mappa. Dopo aver creato delle Posizioni, potete usarle per costruire delle rotte che incorporino più punti in sequenza, e poi salvarle per usarle per navigare in qualsiasi momento.

Per creare una rotta:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Quindi selezionate “Navigazione > Rotte”.
2. Selezionate “Nuova”.
3. Selezionate la linea tratteggiata, e premete **ENTER** per aggiungere una Posizione alla rotta.



4. Scegliete la Posizione dall'elenco e poi selezionate “Usa”.
5. Ripetete i passaggi 3 e 4 per aggiungere altre Posizioni alla vostra rotta.
6. Quando avete finito di aggiungere Posizioni, selezionate “Naviga”. La vostra rotta apparirà sulla mappa come una linea scura che collega tutte le Posizioni.



Per utilizzare una rotta salvata:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Poi selezionate “Navigazione > Rotte”.
2. Selezionate la Rotta che volete seguire. Quindi selezionate “Naviga”.



Per interrompere la navigazione di una Rotta:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale.
2. Selezionate “Navigazione > Interr. Rotta”.

Per modificare o cancellare una rotta:

1. Premete il tasto **MODE** per accedere al Menu Principale. Selezionate “Navigazione > Rotte”.

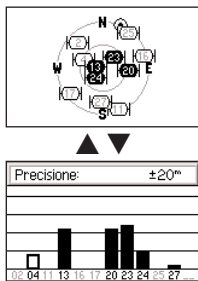
2. Selezionate la Rotta che volete modificare. Selezionate “Modifica”. Per eliminare una rotta, selezionate “Cancella”.
3. Selezionate un punto di rotta da modificare:
 - “**Revisiona**” – visualizza il punto sulla mappa.
 - “**Inserisci**” – inserisce un punto di rotta prima di questo punto.
 - “**Elimina**” – elimina il punto dalla rotta.
 - “**Cambio**” – sostituisce il punto con un altro.
 - “**Muovi**” – sposta il punto in un’altra parte della rotta.

4. Quando avete completato le modifiche, selezionate “Naviga” o premete il tasto **MODE** per uscire.

NAVIGAZIONE

Visualizzare le informazioni GPS

La Pagina Satelliti mostra informazioni sui segnali dei satelliti che il vostro Forerunner sta attualmente ricevendo. Dal Menu Principale, selezionate “Navigazione > Satelliti” per visualizzare la Pagina Satelliti.



Ogni satellite GPS in orbita ha un numero che lo identifica. I numeri dei vari satelliti GPS compaiono sulla grafica circolare. Il numero corrisponde alla posizione corrente di quel satellite nello spazio. Ogni numero evidenziato sulla grafica corrisponde ad un satellite del quale il Forerunner sta attualmente ricevendo il segnale.

Premete i **TASTI FRECCIA ▲ e ▼** dalla Pagina Satelliti per visualizzare le informazioni sull'intensità dei segnali satellitari. Le barre nere rappresentano l'intensità di ciascun segnale ricevuto (il numero del satellite viene visualizzato sotto ciascuna barra).

IMPOSTAZIONI

È possibile personalizzare le impostazioni generali del Fore-runner e le impostazioni di sport individuali, come le Zone di Frequenza cardiaca e le Zone di Passo/Velocità.

Impostazioni Generali

Per cambiare le impostazioni generali, selezionate “Impostazioni > Generale” dal Menu Principale.



Cambiare i Campi Dati

Potete cambiare i campi dati su una qualsiasi delle Pagine Timer: “Principale 1”, “Principale 2” e “Corsa” - “Bici” - “Altro”. I cambiamenti che effettuate in una Pagina specifica saranno applicati solo a quella modalità sportiva.

Per esempio, se cambiate la Pagina Bici, quei campi dati compariranno solo nella modalità Bici. Per un elenco completo di tutti i campi dati disponibili, fate riferimento a pagina 50.

Per cambiare i Campi Dati:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni > Generale > Campi Dati”.
2. Selezionate la Pagina che volete cambiare.
3. Selezionate il numero dei campi dati che volete visualizzare su questa Pagina.
4. Utilizzate i **TASTI FRECCIA ▲** o **▼** e premete il tasto **ENTER** per cambiare i campi dati. Premete il tasto **MODE** per uscire.
5. Ripetete il procedimento per ogni Pagina che desiderate personalizzare.

IMPOSTAZIONI

Cambiare le Impostazioni di Sistema



Impostazioni di Sistema

Per disattivare il GPS, per l'utilizzo al chiuso:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni > Generale > Sistema”.
2. Premete il tasto **ENTER** e selezionate “GPS Off” dal menu GPS.

***Nota:** A GPS spento, i dati sul passo e sulla distanza non sono disponibili. Alla successiva accensione del Forerunner, lo strumento tornerà a cercare i satelliti.*

Per cambiare la lingua testo:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni > Generale > Sistema”.
2. Selezionate una lingua nel campo “Lingua Testo”.

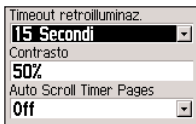
Per attivare o disattivare i segnali acustici:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni > Generale > Sistema”.
2. Selezionate un'opzione nel campo “Toni” per attivare o disattivare i segnali acustici del vostro Forerunner.

Per cambiare il vostro Profilo Utente

Per informazioni sul cambiamento del vostro profilo utente, fate riferimento a pagina 8.

Cambiare le Impostazioni dello Schermo



Per regolare la retroilluminazione e il contrasto:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni > Generale > Schermo”.
2. Selezionate il periodo di tempo per cui la retroilluminazione deve rimanere accesa, ed il livello di contrasto.

Premete una volta il tasto **ACCENSIONE** per attivare la retroilluminazione. Quando la retroilluminazione si spegne automaticamente, premete un tasto qualsiasi per riaccenderla. Per disattivare manualmente la retroilluminazione, premete il tasto **ACCENSIONE**.

***Suggerimento:** Usate un'impostazione breve per la retroilluminazione, in modo da risparmiare l'energia della batteria.*

Per scorrere le Pagine Timer automaticamente:

1. Selezionate “On” nel campo “Auto Scroll Timer Pages”.

IMPOSTAZIONI

Registrazione Dati

La Registrazione Dati controlla la registrazione dei dati dettagliati delle vostre corse o altre attività. Per impostazione predefinita, il Forerunner utilizza la Registrazione Intelligente per registrare i vostri movimenti e creare la cronologia dettagliata. La Registrazione Intelligente seleziona dei punti chiave, dove avete cambiato direzione, velocità e frequenza cardiaca. Potete anche registrare i dati per ogni secondo di attività. In questo modo sarà prodotta la registrazione più accurata possibile della vostra attività ma, con questa impostazione, il Forerunner sarà in grado di registrare solo fino a un massimo di 3,5 ore di dati dettagliati.

Nota: Quando la cronologia è piena, i dati più vecchi vengono sovrascritti automaticamente. Assicuratevi di trasferire spesso la Cronologia nel Training Center.

Per cambiare la Registrazione Dati:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni > Generale > Registrazione Dati”.
2. Nel campo “Registra punti traccia”, selezionate “Ogni secondo” o “Registraz. Intelligente”.

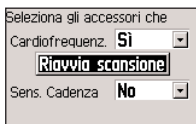
Aggiungere accessori

È possibile aggiungere al Forerunner due accessori opzionali: un sensore di frequenza cardiaca e un sensore di cadenza. Potete attivare questi accessori da questo menu, o riavviare il controllo degli accessori se avete dei problemi durante la ricezione dei dati.

Per avviare il controllo degli accessori:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni > Generale > Accessori”.

2. Selezionate un accessorio, e selezionate “Sì” per avviare il controllo di quell’accessorio. Per riavviare il controllo di un accessorio selezionate “Riavvia scansione”.



Per maggiori informazioni sull’abbinamento e la risoluzione dei problemi relativi agli accessori, andate alle pagine 55-56.

Cambiare le impostazioni della Mappa



Per cambiare le impostazioni della Mappa:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni > Generale > Mappa”.
2. Per cambiare l’orientamento della mappa, premete **ENTER** e selezionate un’opzione.
 - “Nord Su” – orienta la mappa con il nord in alto.
 - “Tracc. Su” – orienta la mappa con la vostra direzione di viaggio in alto.
3. Per mostrare/nascondere i waypoint (le Posizioni) sulla mappa, selezionate “Mostra” o “Nascondi” nel campo “Posizioni Utente”.

IMPOSTAZIONI

4. Per visualizzare la Pagina Mappa come parte della sequenza delle Pagine principali, selezionate “Si” nel campo “Mostra Mappa”.

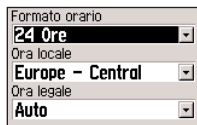
Suggerimento: La Mappa sarà automaticamente visibile quando effettuate un “Vai A” verso una posizione o navigate lungo una rotta o una Corsa.

Cambiare le Unità

Per cambiare le unità di misura:

1. Dal Menu Principale, selezionare “Impostazioni > Generale > Unità”.
2. Selezionate le unità di misura per la distanza, la velocità e la frequenza cardiaca.

Cambiare le Impostazioni di Orario



Per cambiare le impostazioni orarie:

1. Dal Menu Principale, selezionare “Impostazioni > Generale > Ora”.
2. Selezionate un formato orario e un fuso orario e abilitate/disabilitate l’ora legale.

Info Forerunner

Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni > Generale > Info su Forerunner” per visualizzare la vostra versione software, la versione GPS e il numero ID dell’unità.

Cambiare le Impostazioni di Sport

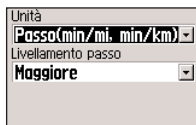
Per ciascuno sport, potete cambiare le unità di velocità ed inserire il peso aggiuntivo dovuto all'equipaggiamento o alla bicicletta, peso che influisce sul calcolo delle calorie. Potete inserire anche le zone di velocità e le zone di frequenza cardiaca per ogni sport.

Per impostare il peso aggiuntivo per uno sport:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni”.
2. Selezionate uno sport e poi selezionate “Peso Extra”.
3. Inserite il peso aggiuntivo che porterete.

Per cambiare le unità di misura per uno sport:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni”.
2. Selezionate uno sport per cambiare unità di misura. Quindi selezionate “Unità Velocità”.
3. Selezionate “Passo” o “Velocità”.



4. Se avete selezionato “Passo”, selezionate il grado di livellamento del passo che volete impostare.

IMPOSTAZIONI

La funzione di livellamento del passo calcola la media della vostra andatura, su un certo lasso di tempo. Questo serve ad evitare possibili errori nel rilevamento GPS della posizione e della velocità, dovuti a variazioni della ricezione dei segnali dai satelliti. Quando attivate o aumentate il livellamento del passo, il passo mostrato sul vostro Forerunner è più regolare (meno salti rilevanti). Per utilizzare la funzione del livellamento del passo, dovete impostare l'unità di velocità su Passo.

***Nota:** Il livellamento del passo influisce sul passo che viene visualizzato ed il momento in cui si attivano gli allarmi di passo e la pausa automatica, mentre non influisce sui dati conservati nella Cronologia dell'allenamento.*

Impostazione Zone Passo/Velocità

Per ciascuno sport, il vostro Forerunner contiene dieci zone di velocità/passi, che vanno da velocità molto basse alla velocità massima. I valori per queste zone di velocità/passi sono predefiniti e potrebbero non adattarsi alle vostre caratteristiche. Dopo aver impostato valori appropriati, potete usare queste Zone per impostare i vostri Allarmi di passo/velocità o utilizzarli come obiettivi negli Allenamenti Avanzati.

Jog lento	08:42#	06:50#
Jog	07:27#	05:36#
Jog rap.	06:12#	04:58#
Corsa l.	05:36#	04:20#

Per cambiare le Zone di passo/velocità:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni”:
2. Selezionate uno sport; quindi selezionate “Zone Passo/Velocità”.
3. Selezionate la Zona che volete cambiare. Inserite un valore minimo e un valore massimo di passo/velocità per quella Zona.



4. Ripetete il passaggio 3 per ogni Zona che volete cambiare.

Impostare le Zone di Frequenza Cardiaca

Una zona di frequenza cardiaca è semplicemente una certa gamma di valori di battiti al minuto. Le zone di frequenza cardiaca si basano generalmente su una percentuale della vostra frequenza cardiaca massima, e sono numerate da 1 a 5 (dove 1 è il minimo e 5 il massimo).

Se conoscete la vostra frequenza cardiaca massima, potete inserirla e lasciare che il Forerunner calcoli automaticamente le vostre zone di frequenza cardiaca. Potete anche definire manualmente le Zone di Frequenza cardiaca. Potete impostare le zone di frequenza cardiaca per ogni sport.

Per regolare le Zone di frequenza cardiaca sulla vostra frequenza cardiaca massima:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni”:

IMPOSTAZIONI

2. Selezionate uno sport per impostare le zone di frequenza cardiaca. Poi, selezionate “Zone FC”.
3. Selezionate il campo “Zone”. Selezionate “Basate su Max”.

Max:	185bpm	
Zone	Basate su Max	
1	93bpm	111bpm
2	111bpm	130bpm
3	130bpm	148bpm
4	148bpm	167bpm
5	167bpm	185bpm

4. Selezionate il campo “Max” e inserite la vostra frequenza cardiaca massima. Il Fore-runner calcola automaticamente le vostre zone di frequenza cardiaca basate sulla vostra frequenza cardiaca massima.

Per cambiare manualmente le vostre Zone di frequenza cardiaca:

1. Dal Menu Principale, selezionate “Impostazioni”.
2. Selezionate uno sport per impostare le zone di frequenza cardiaca. Poi, selezionate “Zone FC”.
3. Selezionate il campo “Zone”. Selezionate “Personalizz.”.
4. Selezionate una qualsiasi Zona di Frequenza cardiaca, ed un valore di Frequenza cardiaca che volete cambiare e inserite un nuovo valore. Ripetete per tutti i valori di frequenza cardiaca che volete cambiare.

Max:		
Zone		
1	93bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185

APPENDICE

Accertatevi di leggere le Avvertenze e Precauzioni per conoscere come usare in modo sicuro e responsabile il vostro Forerunner.

Pulizia e Cura

Pulite l'unità e il sensore della frequenza cardiaca utilizzando un panno morbido e un detergente delicato, ed asciugatelo accuratamente. Evitate detergenti chimici e solventi che possano danneggiare i componenti in plastica.

Non riponete il Forerunner in luoghi dove si possono verificare temperature estreme (per esempio nel bagagliaio della vostra auto) poiché possono verificarsi danni permanenti. I dati utente, come cronologia, posizione e percorsi sono conservati indefinitamente nella memoria, senza bisogno di alimentazione esterna.

Effettuate una copia di riserva dei dati importanti, scaricandoli nel Training Center del vostro PC. Fate riferimento a pagina 57 per installare il Training Center.

Immersione in acqua

Il vostro Forerunner è impermeabile secondo gli standard IEC 529 IPX7. Può rimanere immerso in 1 metro d'acqua fino a 30 minuti. Tempi di immersione prolungati possono danneggiare l'unità. Dopo un'immersione in acqua, asciugate accuratamente l'unità con un panno prima di riutilizzarla o caricarla.

APPENDICE

Sostituire la batteria del sensore di frequenza cardiaca

Il sensore di frequenza cardiaca dispone di una batteria sostituibile CR2032. Assicuratevi di smaltire le batterie esaurite in modo adeguato. Per sostituire la batteria, localizzate il coperchio circolare del vano batteria sul retro del sensore di frequenza cardiaca. Usate una moneta per ruotare il coperchio in senso antiorario, finché non si allenta abbastanza da essere rimosso. Rimuovetelo e sostituite la batteria. Fate attenzione a non danneggiare o perdere la guarnizione o-ring sul coperchio. Poi usate una moneta per richiudere il coperchio.

Campi dati

I campi dati, disponibili in tutte le Pagine Timer, cambiano in base agli accessori che avete a disposizione ed in base alle unità di velocità che avete selezionato per uno sport. I campi dati contrassegnati dall'asterisco (*) sono disponibili solo nel Forerunner 305.

Cadenza* – Giri di pedivella al minuto.

Cadenza Media * – Cadenza media dell'intera corsa.

Cadenza Giro* – Cadenza media del giro corrente.

Calorie – Quantità di calorie bruciate.

Distanza – Distanza effettuata nel percorso corrente.

Distanza Giro – Distanza percorsa nel giro attuale.

Dist - Ultimo giro – Distanza percorsa nell'ultimo giro completato.

Distanza riposo – Distanza coperta mentre il timer è in Pausa Auto.

Quota – Altitudine sopra/sotto il livello del mare.

Precisione GPS – Margine di errore della vostra posizione esatta. Per esempio, la vostra precisione GPS è accurata entro +/- 6 metri.

Pendenza – Calcolo del pendio in salita durante la corsa. Ad esempio, se per ogni 30 cm in salita (altitudine) percorrete 60 cm (distanza), la vostra pendenza è al 5%.

Direzione – Direzione corrente di viaggio.

Freq.Cardiac* – Battiti cardiaci al minuto (bpm).

Fr.Card. Media* – Frequenza cardiaca media dell'intero percorso.

Fr.Card. Giro* – Frequenza cardiaca media del giro corrente.

Zona Fr. Cardiac* – La gamma corrente di frequenza cardiaca (1 - 5). Le Zone di Frequenza predefinite sono basate sulla vostra frequenza cardiaca massima e sul profilo utente.

Giri – Numeri di giri completati.

Passo – Passo corrente.

Passo Medio – Passo medio tenuto durante la corsa corrente.

Passo Migliore – Miglior passo raggiunto durante la corsa corrente.

APPENDICE

Passo Giro – Passo medio tenuto durante il giro corrente.

Passo - Ultimo giro – Passo medio tenuto durante l'ultimo giro completato.

Zona Passo – Gamma corrente di passo basata sulle impostazioni della vostra zona passo. Fate riferimento a pagina 46.

Velocità – Velocità corrente.

Velocità Media – Velocità media dell'intera attività.

Velocità Giro – Velocità media del giro corrente.

Velocità - Ultimo giro – Velocità media dell'ultimo giro completato.

Velocità Max – Velocità massima raggiunta durante l'attività corrente.

Zona di Velocità – Gamma corrente di velocità basata sulle impostazioni della vostra zona di velocità. Fate riferimento a pagina 46.

Alba – Ora approssimativa dell'alba basata sulla vostra posizione GPS.

Tramonto – Ora del tramonto basata sulla vostra posizione GPS.

Ora – Ora del cronometro.

Tempo medio giro – Tempo medio impiegato per completare un giro.

Tempo Giro – Tempo impiegato per il giro corrente.

Tempo - Ultimo giro – Tempo impiegato per terminare l'ultimo giro completo.

Tempo riposo – Tempo trascorso mentre il timer è in Auto Pausa.

Ora Giorno – Ora attuale; si basa sulle vostre impostazioni di orario.

Informazioni sulla frequenza cardiaca

Molti podisti e altri sportivi usano le zone di frequenza cardiaca per misurare ed aumentare la loro capacità cardiovascolare e per migliorare il loro grado di allenamento.

Che cosa sono le zone di frequenza cardiaca?

Una zona di frequenza cardiaca è semplicemente una certa gamma di valori di battiti al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente accettate sono numerate da 1 a 5, secondo un ordine crescente di intensità. Le zone di frequenza cardiaca si basano generalmente su una percentuale della vostra frequenza cardiaca massima. Per comprendere quali sono alcuni effetti dello sforzo, quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge ciascuna Zona, consultate la pagina successiva.

Come mi aiutano le zone di frequenza cardiaca a raggiungere gli obiettivi sportivi?

Le vostre zone di frequenza cardiaca vi possono aiutare a misurare e a migliorare il vostro grado di allenamento con la conoscenza e l'applicazione dei seguenti principi:

- La vostra frequenza cardiaca è una buona misura dell'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in certe zone di frequenza cardiaca vi può aiutare ad aumentare la vostra capacità cardiovascolare e la vostra forza.
- Conoscere la Zona di frequenza cardiaca in cui vi trovate può permettervi di evitare il superallenamento e ridurre il rischio di infortuni.

Consultate la pagina successiva per scoprire i benefici dell'allenamento in ciascuna zona di frequenza cardiaca.

APPENDICE

Come faccio a determinare le mie zone di frequenza cardiaca?

Se conoscete la vostra frequenza cardiaca massima, potete inserirla e lasciare che il Forerunner calcoli

automaticamente le vostre zone di frequenza cardiaca in base alle percentuali mostrate qui di seguito. Per ulteriori informazioni sull'impostazione delle vostre zone di frequenza cardiaca, fate riferimento a pagina 47.

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Benefici
1	50% – 60%	Passo tranquillo e rilassato; respiro ritmico	Allenamento di un livello aerobico iniziale; riduce lo stress
2	60% – 70%	Passo non impegnativo; respiro un po' più profondo, è possibile conversare	Allenamento cardiovascolare di base; facile recupero della stanchezza
3	70% – 80%	Passo moderato; è difficile conversare	Capacità aerobica migliore; allenamento cardiovascolare ottimale
4	80% – 90%	Passo veloce e impegnativo; respirazione forzata	Capacità e soglia anaerobica migliore; velocità maggiore
5	90% – 100%	Il passo di uno sprint portato al massimo, non sostenibile per un lungo periodo di tempo; respirazione laboriosa	Rafforzamento anaerobico e muscolare; potenza maggiore

Informazioni sull'abbinamento

L'abbinamento è un'operazione che consiste nel collegare i sensori, come il cardiofrequenzimetro, con il vostro Forerunner 305. Questo collegamento avviene automaticamente quando accendete il Forerunner, e impiega solo alcuni secondi se i sensori sono attivi e funzionano correttamente.

Una volta abbinati, il vostro Forerunner riceverà i dati esclusivamente dai vostri sensori. Ad ogni accensione, il vostro Forerunner ricerca automaticamente i sensori che avete abilitato (consultate a pagina 42 la sezione "Aggiungere Accessori"). Ogni sensore ha un ID unico. Il Forerunner salva unicamente questi "identificativi" degli accessori, durante la prima fase di abbinamento. In seguito, quando accenderete il vostro Forerunner, questo si abbinerà solo con quegli identificativi.

Interferenze

I campi elettromagnetici forti possono interferire con la comunicazione tra il vostro sensore di frequenza cardiaca e il vostro Forerunner, facendo sì che la frequenza cardiaca appaia insolitamente alta, possa bloccarsi o scomparire. Fonti comuni di interferenze sono anche le linee dell'alta tensione, i motori elettrici, i computer, i televisori e i telefoni cellulari. Una volta che vi siete allontanati dalla fonte di interferenza, la lettura della vostra frequenza cardiaca dovrebbe tornare alla normalità.

APPENDICE

Risoluzione dei problemi relativi al sensore della frequenza cardiaca

Se avete problemi di abbinamento, o se la lettura del vostro battito cardiaco risulta incostante, provate ad applicare i seguenti suggerimenti.

- Posizionate il Forerunner a una distanza massima di 3 metri dal sensore durante l'abbinamento.
- Tenetevi lontani da qualsiasi altro tipo di sensori durante l'abbinamento.
- Allontanatevi da possibili cause di interferenza (vedete la pagina precedente).
- Riavviate la scansione se il vostro Forerunner dovesse abbinarsi a un altro sensore (fate riferimento a pagina 42).
- Assicuratevi che la scansione del sensore di frequenza cardiaca sia stata attivata (fate riferimento a pagina 42).
- Sostituite la batteria.
- Pulite i sensori. La sporcizia e i residui di sudore sul sensore possono indebolire i segnali.
- Inumidite nuovamente il sensore. Usate gel per elettrodi, acqua o saliva.
- Assicuratevi che il sensore di frequenza cardiaca sia ben aderente al corpo. Se la lettura della frequenza cardiaca risulta erratica, posizionate la trasmettente sulla schiena.
- Indossate una maglia di cotone o bagnate la maglia. I tessuti sintetici sfregati sul cardiofrequenzimetro possono generare elettricità statica che interferisce con i segnali della frequenza cardiaca.

Garmin Training Center™

Il software Garmin Training Center è compreso nella confezione del Forerunner. Utilizzate il CD “Garmin Training Center” per installare il software Training Center nel vostro computer.

Il Training Center vi fornisce degli strumenti di analisi degli allenamenti, vi permette di creare e programmare Corse e allenamenti personalizzati e di trasferirli al Forerunner.

Per installare il software Training Center:

1. Inserite il CD Training Center nel lettore CD-ROM del vostro computer.
Se la schermata di benvenuto non compare, cliccate su “Avvio/Start” e poi su “Esegui...”.

Digitate la lettera del vostro lettore CD-Rom seguita da “setup” (ad esempio: D:\setup). quindi premete il tasto INVIO.

2. Quando compare la schermata di benvenuto, seguite le istruzioni sullo schermo per installare Training Center.

Usate il cavo USB della confezione per collegare il Forerunner al computer, poi lanciate Training Center. Per avere una guida nell'uso di Training Center, cliccate sul menu “Help” e selezionate “**Contents**”, oppure premete il tasto F1 sulla vostra tastiera.

APPENDICE

Caratteristiche tecniche

GPS:

chipset SiRFstarIII™ ad alta sensibilità

Tempi di acquisizione:

Hot Start: < 1 secondo

Accensione a caldo: < 38 secondi

Accensione a freddo: < 45 secondi

Velocità di aggiornamento:

Una volta al secondo, continua

Precisione GPS*:

< 10 metri 50%, tipico

Precisione di velocità GPS:

< 0.05 m/s

*La precisione dipende dalla vista del cielo.

Vista sgombra: 99%, tipico: 95%

Dinamica: Fino a 6g

Temperatura operativa:

-da -20° a +60° C

Peso: 77 g

Schermo: 33 x 20.3 mm

Dimensioni:

53.3 x 17.8 mm x 68.6 mm

Memoria giro: 1.000 giri

Batteria:

Batteria ricaricabile interna agli ioni di litio

Durata della batteria:

10 ore (uso tipico)

Resistenza all'acqua:

IEC 60529 IPX7 (resiste ad un'immersione ad 1 metro per 30 minuti)

Sensore della frequenza cardiaca:**Dimensioni:**

34.8 x 3.56 x 1.27 cm

Raggio di trasmissione: 3 m circa

Batteria: CR2032 (3 Volt)

Batteria: 3 anni (1 ora al giorno)

Peso: 21 g

La precisione può essere ridotta da una scarsa aderenza di un sensore, da interferenze elettriche e dalla distanza tra la trasmittente e la ricevente.

Garanzia prodotto Garmin

Garmin garantisce questo prodotto come privo di difetti nei materiali e nella fabbricazione per un anno dalla data dell'acquisto. Durante questo periodo Garmin, a sua esclusiva discrezione, riparerà o sostituirà qualsiasi parte che dovesse danneggiarsi durante un utilizzo normale. Tali riparazioni o sostituzioni saranno effettuate senza costo per il cliente. Questa garanzia non copre danni causati da cattivo uso, abuso, incidenti, alterazioni o riparazioni non autorizzate.

LE GARANZIE ED I RIMEDI QUI INDICATI SONO ESCLUSIVI ED IN ALTERNATIVA A QUALSIASI ALTRA GARANZIA ESPRESSA O IMPLICITA O DI LEGGE, COMPRESA OGNI RESPONSABILITÀ CHE PUÒ SORGERE DA QUALSIASI GARANZIA DI COMMERCIALITÀ O IDONEITÀ RICHIESTA PER UN PARTICOLARE SCOPO, PER LEGGE O ALTRI TERMINI. QUESTA GA-

RANZIA VI OFFRE SPECIFICI DIRITTI LEGALI CHE POSSONO VARIARE DA STATO A STATO.

IN NESSUN CASO GARMIN PUÒ ESSERE RITENUTA RESPONSABILE PER ALCUN DANNO DIRETTO E INDIRETTO, SPECIALE O INCIDENTALE, SE RISULTANTE DA CATTIVO USO, ABUSO, INCOMPETENZA ALL'UTILIZZO DEL PRODOTTO O DIFETTI DEL PRODOTTO. Alcuni Stati non riconoscono l'esclusione dei danni incidentali o diretti, per cui le limitazioni suesposte possono non applicarsi a tutti i casi.

GARMIN si riserva il diritto esclusivo di riparare o sostituire l'unità o il software oppure offrire un completo risarcimento del costo di acquisto a sua esclusiva discrezione. QUESTA POSSIBILITÀ È L'ESCLUSIVO ED UNICO RISARCIMENTO PER QUALSIASI INADEMPIENZA DELLA GARANZIA.

APPENDICE

Per ottenere un servizio in garanzia, contattate il vostro rivenditore GARMIN locale. Una copia della ricevuta originale di acquisto verrà richiesta come unico documento valido per l'esecuzione di riparazioni in garanzia.

I prodotti acquistati tramite aste online non possono accedere a sconti o altre offerte speciali da parte di GARMIN. Le conferme di aste online non sono accettate come verifica per la garanzia. Per ottenere assistenza in garanzia, è richiesto l'originale o la copia della ricevuta di acquisto emessa dal rivenditore d'origine. GARMIN non sostituirà eventuali componenti mancanti dalle confezioni acquistate tramite aste on-line.

Acquisti oltreoceano

Per le unità acquistate negli Stati Uniti non è fornita alcuna garanzia tramite i distributori internazionali. Le garanzie fornite dai distributori nazionali sono valide esclusivamente

nella loro area di competenza. Le unità acquistate negli USA o in Canada devono essere inviate nei centri assistenza Garmin in Inghilterra, USA o Taiwan per l'assistenza necessaria.

L'unità Forerunner è sigillata tramite viti. Qualsiasi tentativo di aprire l'unità per alterare o modificare l'unità in qualsiasi modo invalida la garanzia e può determinare danneggiamenti permanenti all'unità.

GARMIN International, Inc.
1200 E 151 Street, Olathe, Kansas
66062 U.S.A.
Tel. 913/397.8200
oppure 800/800.1020
Fax. 913/397.8282

Conformità FCC

L'unità Forerunner 205/305 è conforme alla Parte 15 delle norme FCC che regolano i limiti massimi per le interferenze degli strumenti digitali di classe B per USO DOMESTICO E PROFESSIONALE. Tali limiti sono fissati in modo da proteggere dalle interferenze dannose in un'installazione all'interno, e sono più restrittivi dei requisiti previsti per l'esterno.

Il funzionamento di questo strumento è soggetto alle seguenti condizioni: (1) non deve causare interferenze pericolose; (2) deve accettare qualunque interferenza ricevuta, comprese quelle che possono causare operazioni indesiderate.

L'apparecchio genera, utilizza e può irradiare radiofrequenza e, se non installato correttamente come da istruzioni, può provocare pericolose interferenze alle comunicazioni radio. Tuttavia non ci sono garanzie che in particolari installazioni non si verifichino interferenze. Se questo dispositivo dovesse causare interferenze dannose alla ricezione radio

o televisiva, cosa che può essere appurata spegnendo e riaccendendo lo strumento, l'utente è incoraggiato a provare a correggere l'interferenza in uno o più dei seguenti modi:

- Riorientare o ricollocare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchio ed il ricevitore.
- Connettere l'apparecchio ad una presa di corrente derivata da un circuito differente da quello cui il ricevitore è collegato.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV di provata esperienza per consigli.

Il Forerunner 205/305 non contiene parti che possano essere riparate dall'utente. Le riparazioni devono essere eseguite solo da personale autorizzato da Garmin. Riparazioni o modifiche non autorizzate possono danneggiare permanentemente l'attrezzatura, ed invalidano la garanzia e la licenza ad utilizzare questo strumento secondo la regolamentazione della Parte 15.

APPENDICE

Accordo di Licenza Software

UTILIZZANDO IL FORERUNNER 205/305 L'UTENTE ACCETTA I TERMINI E LE CONDIZIONI DELLA SEGUENTE LICENZA SOFTWARE. SIETE PREGATI DI LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTO ACCORDO.

GARMIN Corporation ("GARMIN") garantisce una licenza limitata per l'utilizzo del software compreso in questo strumento (il "Software") in formato binario eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Titolo, proprietà e diritti di proprietà intellettuale rimangono di GARMIN.


L'utente riconosce che il Software è di proprietà di GARMIN ed è protetto dalle leggi sul copyright degli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. Inoltre accetta che la struttura, l'organizzazione ed il codice del Software


siano segreti commerciali di GARMIN e che il Software in forma codificata rimanga un segreto commerciale di GARMIN.

L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, ricompilare o comunque ridurre in formato leggibile dall'uomo il Software o qualunque sua parte o di creare qualunque lavoro derivato basato sul Software. L'utente accetta inoltre di non esportare o riesportare il Software in altri paesi in violazione alle leggi di controllo delle esportazioni degli Stati Uniti d'America.

Conformità CE

Garmin International dichiara che questo ricevitore GPS è conforme alle condizioni essenziali e alle misure della Direttiva 1999/5/EC

GARMIN	
	Issue: 14/12/2005 Revised: Page: 1 of 1
DECLARATION of CONFORMITY	
Application of Council Directive:	75/32/EEC, 89/336/EEC, 1999/5/EC
Standard to which Conformity is Declared:	EN 50121-1/04 (CISPR 22) Information Technology Equipment EN 61000-6-2:2005 Electromagnetic Compatibility – Electromagnetic Immunity EN 61000-6-3:2005 Electromagnetic Compatibility – Radiated, Radio Frequency Immunity EN 60950-1:2005 Safety of Information Technology Equipment
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation
Manufacturer's Address:	1200 E. 151 st Street Olathe, Kansas 66062 U.S.A. No. 48, Janghe 2 nd Rd., Hq. Taipei County, TAIWAN, R.O.C.
Authorized Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 5EL, U.K.
Type of Equipment:	Information Technology Equipment (Global Positioning System Receiver)
Model Number(s):	FORERUNNER 201 FORERUNNER 202
The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directive.	
Paul Menace Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd	 Date: 1 st December 2005

GARMIN	
	Issue: 13/12/2005 Revised: 13/12/2005 Page: 1 of 1
DECLARATION of CONFORMITY	
Application of Council Directive:	89/336/EEC, 1999/5/EC
Standard to which Conformity is Declared:	EN 60950-1:2005 EN 300 348-3 V1.1 (2002-09) EN 300 488-3 V1.1 (2004-07) EN 301 488-3 V1.1 (2002-08) ET-CTR 15.2.04 BSN-219 (4.7.9)
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation
Manufacturer's Address:	1200 E. 151 st Street Olathe, Kansas 66062 U.S.A. No. 48, Janghe 2 nd Rd., Hq. Taipei County, TAIWAN, R.O.C.
Authorized Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 5EL, U.K.
Type of Equipment:	Low Power Unlicensed Transmitter
Model Number(s):	HRM1
The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directive.	
Paul Menace Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd	 Date: 1 st December 2005



Attenzione

La mancanza di attenzione nell'evitare il verificarsi delle potenziali situazioni pericolose di seguito descritte potrebbero causare incidenti o collisioni, che possono causare la morte o gravi lesioni.

Durante la navigazione, comparate con attenzione le indicazioni del vostro Forerunner con tutte le fonti disponibili di dati di navigazione, comprese informazioni da rilevamenti visivi e ulteriori mappe. Per sicurezza, chiarite sempre ogni dubbio prima di continuare la navigazione.

L'unità Forerunner contiene una batteria agli ioni di litio ricaricabile, non sostituibile dall'utente. Il GSC10 e il sensore di frequenza cardiaca dispongono di una batteria sostituibile CR2032. La batteria, se trattata in modo inadeguato, può incendiarsi o subire una combustione chimica.

- Non ricaricate la batteria fuori dall'unità, non disassemblatela, non riscaldatela oltre i 60°C e non inceneritela.
- Tenete le batterie usate lontane dai bambini.
- Smaltite le batterie usate o l'unità in modo adeguato. Contattate il vostro servizio locale di smaltimento rifiuti per conoscere le modalità di smaltimento delle batterie agli ioni di litio.

L'unità Forerunner non contiene parti che possano essere sostituite o riparate dall'utente. Qualunque riparazione deve essere eseguita da un centro assistenza autorizzato Garmin.

Prima di cominciare o modificare un programma di esercizio, consultate sempre il vostro medico. Se avete un pacemaker o un altro strumento elettronico impiantato, consultate il vostro medico prima di usare un sensore della frequenza cardiaca.



Avvertenza

La mancanza di attenzione nell'evitare il verificarsi delle potenziali situazioni pericolose di seguito descritte potrebbero causare incidenti, che possono causare lesioni o danni a persone e cose.

Usate il vostro Forerunner solo come un ausilio alla navigazione. Non utilizzate il Forerunner per qualsiasi attività che richieda la misurazione precisa di direzione, distanza, po-sizione o topografia.

QUESTO PRODOTTO NON DEVE ESSERE UTILIZZATO PER DETERMINARE L'ALTITUDINE NELLA NAVIGAZIONE AERONAUTICA.

Il sistema Global Positioning System (GPS) è gestito dal Governo degli Stati Uniti, che è l'unico responsabile per il suo mantenimento e la sua accuratezza. Il sistema è soggetto a cambiamenti

che possono influire sulla precisione e sulle prestazioni dei ricevitori GPS, compreso il Forerunner. Sebbene il Forerunner sia un preciso strumento di navigazione, può essere utilizzato impropriamente o male interpretato e diventare quindi pericoloso.

Il Forerunner, il sensore di frequenza cardiaca e il sensore di velocità e cadenza sono oggetti di elettronica di consumo, non strumentazione medica, e possono risentire delle interferenze di altre sorgenti elettriche esterne. Le letture di frequenza cardiaca sono solo orientative e non si accettano responsabilità per le conseguenze di eventuali letture errate.

INDICE ANALITICO

A

- Accensione, tasto 6
- Accessori
 - aggiungere 42
- Acquisizione dei segnali satellitari 2
- Allarmi 9
 - cadenza 12
 - frequenza cardiaca 11
 - passo 10
 - velocità 10
 - tempo e distanza 9
- Allenamenti avanzati e Training Center 19
 - creare 19
 - modificare 19
 - iniziare 21
- Allenamenti Interval 17
- Allungare il cinturino 5
- Antenna GPS 2
- Auto Lap 13
- Auto Pause 12

B

- Batteria
 - Caricare 1
 - Sostituire la batteria del sensore di frequenza cardiaca 50

Bussola 35

C

- Cadenza, allarme di 12
- Campi Dati, 50
 - cambiare 39
- Caratteristiche tecniche 58
- Cinturino,
 - prolunga 5
- Contrasto, regolare 41
- Corse, 24-25
- Cronologia 29
 - eliminare 32
 - totali 31
 - visualizzazione 30

D

Distanza, allarme di 9

E

Enter, tasto 6

F

- Frequenza cardiaca,
 - allarme di 11
- Fuso orario,
 - cambiare 44

G

GPS

- informazioni 38

acquisizione segnali 2
attivare e disattivare 40

I

- Icona Batteria 7
- Icona di frequenza cardiaca 4, 7
- Immersione in acqua 49
- Impostare il peso aggiuntivo 45
- Impostazioni
 - Generali 39
 - specifiche di uno sport 45

L

- Lap, tasto 6
- Lingua
 - cambiare 40
- Livellamento del Passo 46

M

- Mappa 33
 - aggiungere la Pagina Mappa 33
- Mode, tasto 6
- Multisport
 - allenamenti 26-28
- Multisport Auto 27

INDICE ANALITICO

- N**
Numero di serie 11
- O**
Ora legale 44
- P**
Pagina Satelliti 38
Pagine timer Auto scroll 41
Partner
Virtuale 15, 16, 24
Passo, allarme di 10
Personalizzazione
Pagine Timer 39
Posizione Vai a 34
Posizioni
 eliminare 32
 modificare 35
 trovare 34
 marcare 34
Profilo Utente,
impostare 8
Pulizia e Cura 49
- R**
Registrazione Dati 42
Registrazione del prodotto ii
Reset, tasto 10
- Retroilluminazione 6, 41
Risoluzione dei problemi 56
Rotte 36-37
- S**
Segnali acustici,
attivare/disattivare 40
Sensore di frequenza cardiaca
 interferenze 55
 abbinamento 4, 55
 riavviare
 scansione 42
 risoluzione dei problemi 56
 indossare 3
Sport, cambiare 7
Start/Stop, tasto 6
- T**
Tasti Freccia 6
Tempo, allarme di 9
Tempo Riposo/Distanza
Riposo 12
Training Center
 e allenamenti
 avanzati 19
 e corse 24
- e cronologia 29
installare 57
- U**
Unità di misura
 cambiare 44
USB 1, 57
Uso dei Tasti 6
Utilizzo al chiuso 40
- V**
Velocità, allarme di 10
- Z**
Zone di frequenza cardiaca
 informazioni 53
 e allarmi 11
 impostazione 47



GARMIN (Europe) Ltd.
Liberty House Hounslow Business Park
Southampton SO40 9LR
Regno Unito
Tel.: +44 (0) 2380 524000
Fax: +44 (0) 2380 524004
www.garmin.com

© 2011 GARMIN Corporation

GARMIN Italia S.p.A.
20089 Milanofiori - Rozzano (MI) - Strada 8 Palazzo L
e-mail: info@garmin.it

Aprile 2011

190-00581-31 Rev. A