

GARMIN<sup>®</sup>

manuale di avvio rapido

# FORERUNNER<sup>®</sup> 405CX

OROLOGIO PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA CON GPS E  
SINCRONIZZAZIONE WIRELESS



**AVVERTENZA:** questo prodotto è dotato di una batteria agli ioni di litio non sostituibile. Per informazioni sulla sicurezza della batteria, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

**AVVISO:** consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sul prodotto e sulla sicurezza* inclusa nella confezione.

## Fase 1: uso della ghiera sensibile al tatto

La ghiera argentata intorno al quadrante dell'orologio funziona come un pulsante multifunzione.

**Pressione rapida:** premere rapidamente la ghiera per effettuare una selezione, attivare/disattivare un'opzione di menu o modificare le pagine.

**Pressione prolungata:** tenere premuto su una delle quattro aree marcate sulla ghiera per passare da una modalità all'altra.

**Doppia pressione:** premere con due dita su due aree della ghiera per attivare la retroilluminazione.

**Trascinamento (scorrimento):** premere e ruotare la ghiera per scorrere le opzioni di menu o per aumentare o diminuire i valori.



## Are e pulsanti della ghiera



- 1 **time/date:** tenere premuto per accedere alla modalità data e ora.
- 2 **GPS:** tenere premuto per accedere alla modalità GPS.
- 3 **menu:** tenere premuto per aprire la pagina menu.
- 4 **training:** tenere premuto per accedere alla modalità di allenamento.

### 5 **start/stop/enter:**

- Premere per avviare/interrompere il timer in modalità di allenamento.
- Premere per effettuare una selezione.
- Premere per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

### 6 **lap/reset/quit:**

- Premere per creare un nuovo giro in modalità di allenamento.
- Tenere premuto per reimpostare il timer in modalità di allenamento.
- Premere per uscire da un menu o da una pagina.
- Premere per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

## Suggerimenti sulla ghiera

- Toccare la ghiera con decisione.
- Toccare la ghiera sull'anello esterno, dove sono incise le parole, non sull'anello interno accanto al quadrante.
- Effettuare ogni selezione della ghiera con un'azione separata.
- Non appoggiare il dito o il pollice sulla ghiera durante l'utilizzo.
- Non indossare guanti spessi durante l'utilizzo della ghiera.
- Se la ghiera è bagnata, asciugarla prima di utilizzarla.

## Blocco della ghiera

Per evitare pressioni accidentali della ghiera (causate dall'umidità o da contatto incidentale), premere **enter** e **quit** contemporaneamente. Per sbloccarla, premere di nuovo **enter** e **quit** contemporaneamente.

## Modalità di risparmio energetico

Dopo un periodo di inattività, il Forerunner passa alla modalità di risparmio energetico. Il Forerunner è inattivo se il timer non è in esecuzione, se non si sta navigando verso una destinazione, visualizzando la pagina di navigazione o se non si è premuto alcun pulsante o non si tocca la ghiera.



Mentre si è in modalità di risparmio energetico, è possibile visualizzare l'orario, attivare la retroilluminazione e utilizzare il collegamento al computer ANT+™. Per uscire dalla modalità di risparmio energetico, premere il pulsante **enter** o **quit**.

## Fase 2: caricamento della batteria

Il Forerunner viene fornito con l'alimentazione disattivata per non consumare la batteria. Caricare il Forerunner almeno tre ore prima di utilizzarlo.



**NOTA:** per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento.



**SUGGERIMENTO:** il Forerunner non può essere caricato quando è a temperature al di fuori dell'intervallo compreso tra 0°C–50°C (32°F–122°F).

### Per caricare il Forerunner:

1. Inserire il connettore USB nel cavo della base per ricarica nell'adattatore CA.
2. Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.
3. Allineare le guide della base per ricarica con i contatti sul retro del Forerunner.



4. Fissare saldamente il caricabatterie sul quadrante del Forerunner.



Il periodo di durata di una batteria completamente carica dipende dall'uso. Con una batteria completamente carica, il Forerunner può funzionare fino a 8 ore con il GPS attivo. Per ulteriori informazioni, vedere il Manuale Utente.

## Fase 3: configurazione del Forerunner

La prima volta che si utilizza il Forerunner, attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per informazioni su come utilizzare la ghiera, impostare il profilo utente e sulla configurazione del Forerunner.

**Tabella classi di attività**

	<b>Allenamenti Descrizione</b>	<b>Allenamenti Frequenza</b>	<b>Durata allenamenti per settimana</b>
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 (Predizione della capacità aerobica funzionale senza esercizi di test). Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863-870, 1990.

Il Forerunner utilizza il profilo utente per calcolare il consumo di calorie. Mediante la tabella a [pagina 6](#), selezionare un intervallo da 0 a 10 per impostare la classe di attività.

Se si utilizza una fascia cardio ANT+, selezionare **Si** durante la configurazione per consentire l'associazione (collegamento) della fascia cardio con il Forerunner. Vedere la [Fase 5](#) per ulteriori informazioni.

## Fase 4: acquisizione del segnale satellitare

Per impostare l'orario corretto e iniziare a utilizzare il Forerunner, è necessario acquisire il segnale satellitare GPS. Per l'acquisizione del segnale satellitare, potrebbe essere necessario attendere alcuni minuti.



---

**NOTA:** per disattivare il ricevitore GPS e utilizzare il Forerunner in luoghi chiusi, tenere premuto **GPS**. Selezionare **Disattivato** per **GPS**.

---



---

**NOTA:** non è possibile acquisire il segnale satellitare in modalità di risparmio energetico. Per uscire dalla modalità di risparmio energetico, premere **enter** o **quit**.

---

1. Recarsi in un'area all'aperto. Per una ricezione ottimale, accertarsi che l'antenna del Forerunner sia orientata verso l'alto.



*Posizione dell'antenna*

2. Tenere premuto **training** per accedere alla modalità di allenamento.
3. Posizionarsi e non muoversi fino a quando la pagina di rilevamento del satellite non è più visualizzata.

Quando si riceve il segnale satellitare, l'icona  GPS viene visualizzata nelle pagine della modalità di allenamento.

## Fase 5: associazione fascia cardio (opzionale)

Linguetta



Elastico della fascia cardio

Apertura



Fascia cardio (fronte)

Elettrodi



Fascia cardio (retro)

Quando si tenta l'associazione della fascia cardio al Forerunner per la prima volta, allontanarsi 10 m da altre fasce cardio.

La fascia cardio è in standby e pronta per inviare dati. Posizionare la fascia cardio a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno.

Assicurarsi che sia fissata abbastanza saldamente da rimanere in posizione durante la corsa.

1. Premere e far passare una delle linguette nelle aperture sulla fascia cardio. Premere la linguetta verso il basso.
2. Inumidire entrambi gli elettrodi sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
3. Avvolgere l'elastico intorno al torace e collegarlo all'altra estremità della fascia cardio.



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

4. Premere **quit** o **enter** per uscire dalla modalità di risparmio energetico.
5. Posizionare il Forerunner a una distanza massima di 3 metri dalla fascia cardio. L'icona  della fascia cardio viene visualizzata sulle pagine della modalità di allenamento.

## Fase 6: inizio della corsa

1. Tenere premuto **training**.
2. Premere **start** per avviare il timer.
3. Al termine della corsa, premere **stop**.
4. Tenere premuto **reset** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer.

## Fase 7: download del software gratuito

ANT Agent™ consente di utilizzare il Forerunner con Garmin Connect™, uno strumento di allenamento basato sul Web, e con Garmin Training Center®, uno strumento di allenamento basato sul computer.

1. Visitare il sito Web [www.garmin.com/forerunner405/owners](http://www.garmin.com/forerunner405/owners).
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per scaricare e installare ANT Agent.

## Fase 8: associazione del computer e del Forerunner



**NOTA:** prima del collegamento di USB ANT Stick™ al computer, è necessario scaricare il software come indicato nelle istruzioni della Fase 7 in modo da installare i necessari driver USB.

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



2. Posizionare il Forerunner entro un raggio di massimo 3 m dal computer.

3. Quando ANT Agent rileva il Forerunner, viene visualizzato un ID unità e viene richiesto se si desidera eseguire l'associazione. Selezionare **si**.
4. È necessario che il Forerunner visualizzi lo stesso numero visualizzato da ANT Agent. Se questo si verifica, selezionare **si** sul Forerunner per portare a termine il processo di associazione.

## Fase 9: trasferimento dei dati sul computer

Posizionare il Forerunner entro un raggio di massimo 3 m dal computer. ANT Agent esegue il trasferimento automatico dei dati tra il Forerunner e Garmin Connect o Garmin Training Center.



---

**NOTA:** se i dati sono molti, potrebbero essere necessari alcuni minuti. Le funzioni del Forerunner non sono disponibili durante il trasferimento dei dati.

---

Utilizzare Garmin Connect o Garmin Training Center per visualizzare e analizzare i dati.

## Reimpostazione del Forerunner

Se il Forerunner è bloccato, reimpostarlo. Tenere premuti i pulsanti **enter** e **quit** contemporaneamente fino a quando lo schermo non resta vuoto (circa 7 secondi). In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

## Registrazione del prodotto

Per ricevere un'assistenza completa, eseguire 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.

## Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sulle funzioni e impostazioni del Forerunner, consultare il manuale dell'utente.



**ATTENZIONE:** il Forerunner non è stato progettato per l'uso durante il nuoto. Il nuoto o l'immersione prolungata in acqua possono provocare un corto circuito nell'unità, che, in rari casi, può causare piccole bruciature o irritazioni della pelle nell'area in cui si trova l'unità.

---

Garmin®, il logo Garmin, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™ e USB ANT Stick™ sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito di Garmin. Firstbeat e Analyzed by Firstbeat sono marchi registrati o non registrati di Firstbeat Technologies Ltd. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari. Il prodotto è protetto dai seguenti brevetti negli Stati Uniti o dai rispettivi equivalenti esteri. EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) e U20080279. WO03099114 (A1) (brev. in corso di approv.), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (brev. in corso di approv.), EP1545310 (A1) (brev. in corso di approvazione), U20080279 (brev. in corso di approvazione)

Per informazioni aggiornate sul prodotto e sugli accessori, visitare il sito Web Garmin all'indirizzo [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© 2009 Garmin Ltd. o società affiliate

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB UK

Garmin Corporation

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

Marzo 2009

Codice prodotto 190-01066-51 Rev. A

Stampato a Taiwan