

GARMIN<sup>™</sup> guida di riferimento rapido

# FORERUNNER<sup>®</sup> 405

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.

## Utilizzo 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.



## Aree 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 allenamento.

**5 start/stop/enter:**

- Premere per avviare/interrompere il timer in modalità 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 allenamento.
- Tenere premuto per reimpostare il timer in modalità allenamento.
- Premere per uscire da un menu o una pagina.
- Premere per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

## Suggerimenti sulla ghiera

- Toccare la ghiera con decisione.
- Toccare la ghiera sull'anello esterno, in prossimità delle 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, premere **enter** e **quit** contemporaneamente. Per sbloccarla, premere di nuovo **enter** e **quit** contemporaneamente.

## Fase 1: 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 si trova a una temperatura 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 del gancio di caricamento nell'adattatore CA.
2. Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.

3. Allineare le guide del gancio di caricamento ai contatti sul retro del Forerunner.



4. Fissare saldamente il caricabatterie sul quadrante del Forerunner.



La durata di una batteria completamente carica dipende dall'uso. L'autonomia del Forerunner con GPS attivo e una batteria completamente carica è pari a 8 ore.

Per ulteriori informazioni, vedere il Manuale dell'utente.

## Fase 2: configurazione del Forerunner

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

Se si utilizza un cardiofrequenzimetro ANT+Sport™, selezionare **Si** durante la configurazione per consentire l'associazione (collegamento) del cardiofrequenzimetro al Forerunner. Vedere la Fase 3 per ulteriori informazioni.

### Fase 3: associazione del cardiofrequenzimetro (opzionale)

Durante l'associazione del cardiofrequenzimetro con il Forerunner per la prima volta, allontanarsi (10 m) da altri accessori ANT+Sport.

Il cardiofrequenzimetro è in standby e pronto per inviare dati. Posizionare il cardiofrequenzimetro a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Fissarlo con

l'aderenza necessaria per rimanere in posizione durante la corsa.

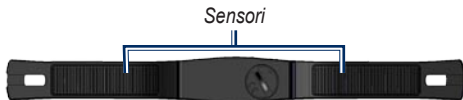
1. Premere e far passare una delle linguette nelle aperture sulla fascia del cardiofrequenzimetro. Premere la linguetta verso il basso.
2. Bagnare entrambi i sensori sul retro del cardiofrequenzimetro per creare massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.
3. Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato del cardiofrequenzimetro.



Fascia del cardiofrequenzimetro




Cardiofrequenzimetro (fronte)



Cardiofrequenzimetro (retro)



**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 dal cardiofrequenzimetro. L'icona  del cardiofrequenzimetro viene visualizzata nelle pagine della modalità allenamento.

## Fase 4: acquisizione del segnale satellitare

Per impostare l'ora corretta e iniziare a utilizzare il Forerunner, è necessario acquisire i segnali dei satelliti GPS. Per l'acquisizione dei segnali satellitari, potrebbe essere necessario attendere alcuni minuti.



**NOTA:** per disattivare il ricevitore GPS e utilizzare il Forerunner in luoghi chiusi, tenere premuto **GPS**. Selezionare **Off** 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, verificare che l'antenna del Forerunner sia orientata verso l'alto.



*Posizione dell'antenna*

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

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

## Fase 4: inizio della corsa

---



**SUGGERIMENTO:** impostare il profilo utente in modo che il Forerunner possa calcolare correttamente le calorie. Tenere premuto **menu** > selezionare **Impostazioni** > **Profilo Utente**.

---

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 5: 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](http://www.garmin.com/forerunner405).
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per scaricare e installare ANT Agent.

## Fase 7: associazione del computer al Forerunner

---



**NOTA:** prima del collegamento dello stick USB ANT™ al computer, è necessario scaricare il software come indicato nelle istruzioni della Fase 5 in modo da installare i necessari driver USB.

---

1. Collegare lo stick USB ANT 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 numero univoco e viene richiesto se si desidera eseguire l'associazione. Selezionare **si**.
4. Sul Forerunner dovrebbe essere visualizzato lo stesso numero presente su ANT Agent. In caso affermativo, selezionare **si** sul Forerunner per portare a termine il processo di associazione.

## Fase 8: 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. L'operazione può richiedere alcuni minuti. Utilizzare Garmin Connect per visualizzare e analizzare i dati.

## Modalità di risparmio energetico

Dopo un periodo di inattività, il Forerunner passa alla modalità di risparmio energetico. Mentre si è in modalità di risparmio energetico, è possibile visualizzare l'ora, attivare la retroilluminazione e utilizzare il collegamento al computer ANT+Sport. Per uscire dalla modalità di risparmio energetico, premere il pulsante **enter** o **quit**.



## **Uso delle quattro modalità**

Tenere premuta una delle quattro aree marcate sulla ghiera per passare da una modalità all'altra.

### **Modalità Time/date**

La modalità Time/date visualizza l'ora e la data corrente. Premere rapidamente la ghiera per scorrere le pagine disponibili, come ora, indicatore di livello della batteria e ora allarme.

### **Modalità GPS**

La modalità GPS consente di visualizzare e utilizzare il menu GPS. È possibile visualizzare la pagina dei satelliti, attivare e disattivare il GPS, salvare e andare sulle posizioni e tornare al punto di partenza.

### **Modalità menu**

La modalità menu consente l'accesso alla cronologia del Forerunner, al menu allenamento e alle impostazioni dell'unità.

### **Modalità training**

La modalità training è la modalità che viene utilizzata più spesso. Utilizzare la modalità training per registrare le attività, visualizzare i dati relativi all'allenamento e allenarsi con Virtual Partner.

## 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 6 secondi). In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

## Registrazione del prodotto

Per un'assistenza completa, eseguire subito la registrazione in linea. Visitare il sito Web <http://my.garmin.com>. Conservare in un luogo sicuro la ricevuta di acquisto originale o una fotocopia.

## Ulteriori informazioni

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



---

**ATTENZIONE:** il Forerunner non è progettato per l'utilizzo 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®, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri paesi. Garmin Connect™, Dynastream™, ANT™, ANT Agent™ e ANT+Sport™ sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Gli altri marchi e nomi di fabbrica sono di proprietà dei rispettivi titolari.

**Per conoscere le ultime informazioni e i più recenti accessori del prodotto,  
visitare il sito Web Garmin [www.garmin.com](http://www.garmin.com).**



© 2008 Garmin Ltd. o società affiliate

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

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

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