GRUPPO PODISTICO CORNO GIOVINE

GUIDA PRATICA PER LA REGISTRAZIONE

DELLE PROPRIE CORSE SU

GARMIN CONNECT

a cura di Luca Concoreggi

INDICE

(Cliccare sul titolo o su il numero di pagina per andare direttamente all'argomento scelto)

INTRODUZIONE 3

OPERAZIONI PRELIMINARI 3

1. Creazione del proprio account 4

2. Installazione del plugin 5

CARICARE I PROPRI DATI SU GARMIN CONNECT 7

GESTIONE DEI DATI CARICATI 10

1. Modifica rapida 11

2. Modifica totale 16

3.Inserire manualmente un attività 19

RIVEDERE LE NOSTRE CORSE 23

ALTRE FUNZIONI 32

1. Filtrare e ricercare le attività 32

2. Rapporti 37

3. Salute 39

4. Calendario 41

5. Obiettivi 42

CONCLUSIONE 43

INTRODUZIONE

La maggior parte di noi podisti non percorre un solo metro senza avere al polso il proprio **Garmin ForeRunner**, un valido strumento che, grazie al gps integrato, consente di controllare la velocità, il tempo, il battito cardiaco, la distanza percorsa e l'altimetria. I dati registrati dal nostro Garmin possono essere importati nel proprio computer con un apposito programma in dotazione ma, se disgraziatamente l'hard disk venisse danneggiato, perderemmo tutti i nostri dati; anni di corse gettati al vento. Ecco quindi perché è consigliabile conservare tutti i nostri dati in rete, per poter sempre accedere al nostro archivio personale da qualunque computer collegato a internet. Inoltre il gps, localizzandoci e registrando ogni informazione, non solo permette di proiettare l'esatto tracciato percorso, ma anche di rivedere ogni dettaglio della nostra corsa, ogni variazione altimetrica e di velocità.

Questo piccolo manuale è stato preparato per coloro che ancora non sanno come fare tutto questo su **"Garmin Connect"** aiutandoli, passo a passo, a trasferire, gestire e rivedere online le loro corse.

OPERAZIONI PRELIMINARI

La prima volta che accediamo all'indirizzo connect.garmin.com (digitate l'indirizzo senza il consueto "www" o aprite direttamente questo collegamento) dovremo creare un proprio account (o nome utente) ed installare un componente che faccia riconoscere il Garmin al nostro pc quando lo si collega ad esso tramite porta USB.

Andiamo su connect.garmin.com accedendo quindi alla homepage del sito; se non vi appare da subito il sito in lingua italiana, potete selezionarla nella parte in basso a destra della pagina.

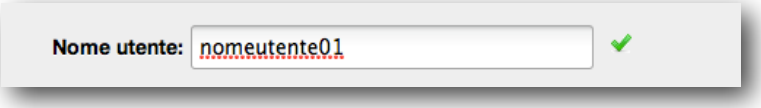
1. Creazione del proprio account

Partiamo dalla creazione del proprio account; dalla homepage andiamo su

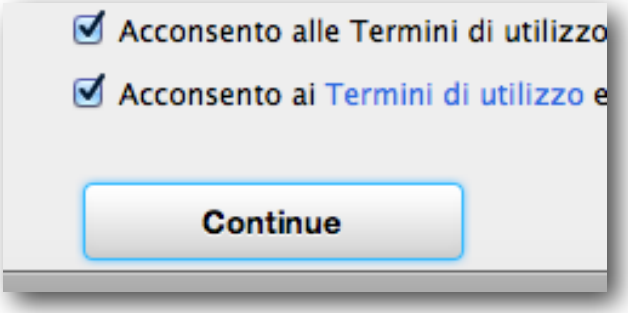
"Informazioni" ==> "Operazioni preliminari"

nella pagina successiva clicchiamo su "crea account gratuito" e inseriamo tutti i dati che verranno richiesti. In "nome completo" andremo ad inserire il nostro vero nome e cognome, poi metteremo la propria mail, sceglieremo un account (che sarà il nome, vero o di fantasia, con cui verremo riconosciuti dal sito e dagli altri utenti), ed infine sceglieremo una password.

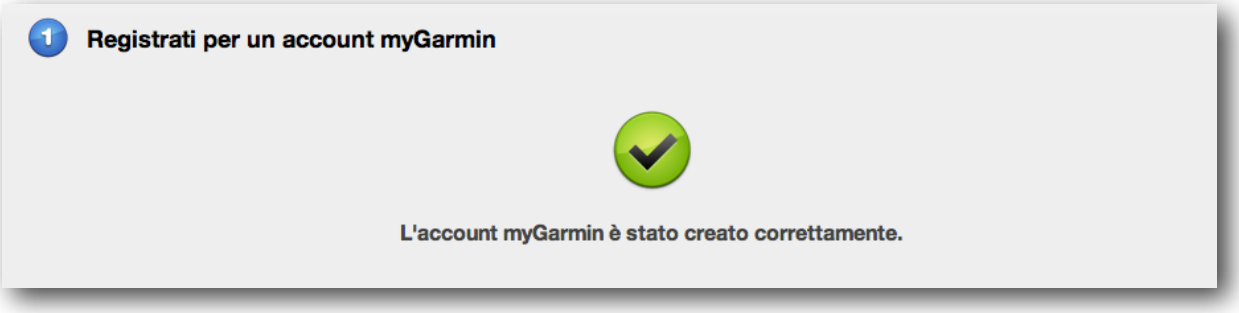
Se scegliendo "nome utente" e "password" visualizzeremo una spunta verde vuol dire che la parola scelta va bene, altrimenti dovremo modificarla.



Spuntiamo entrambe le caselle "Acconsento ai Termini di utilizzo....." e completiamo il tutto cliccando "Continue".



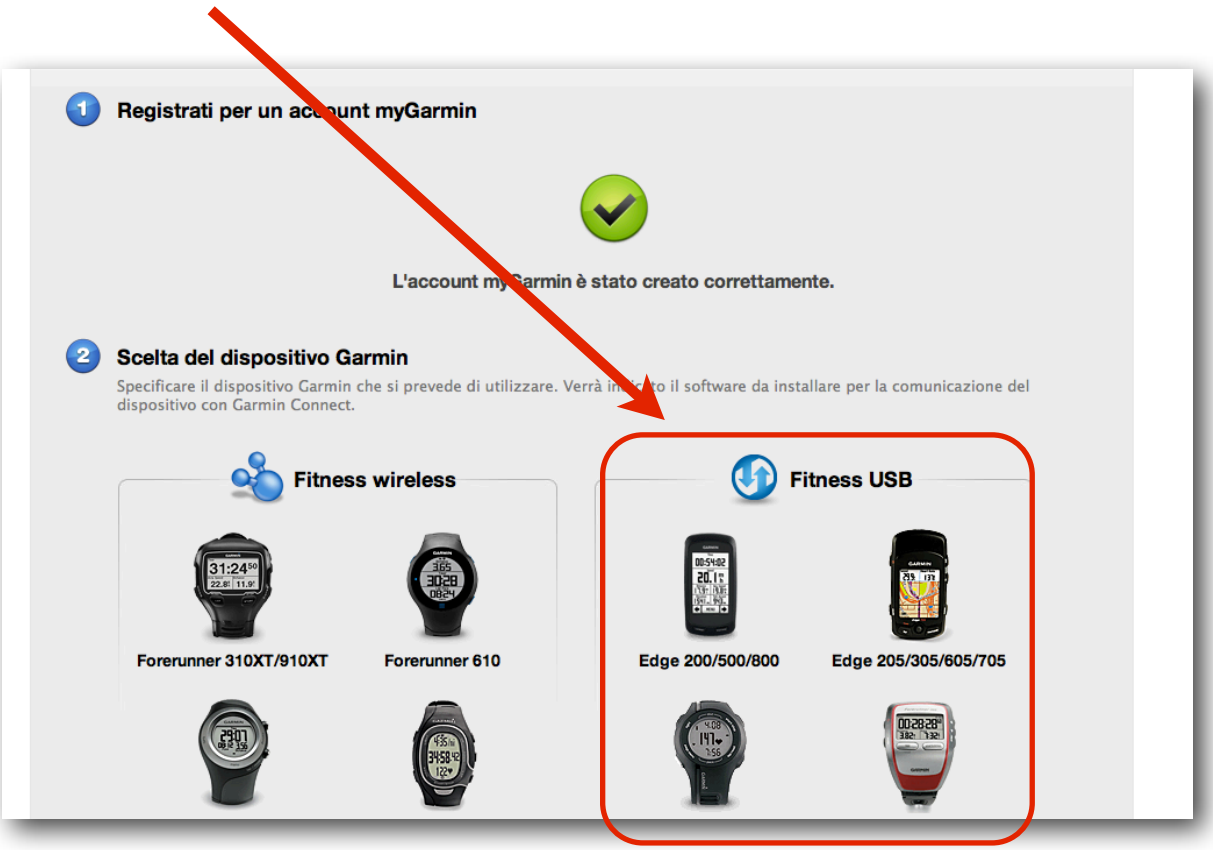
Creato correttamente l'account visualizzeremo questo messaggio di conferma:



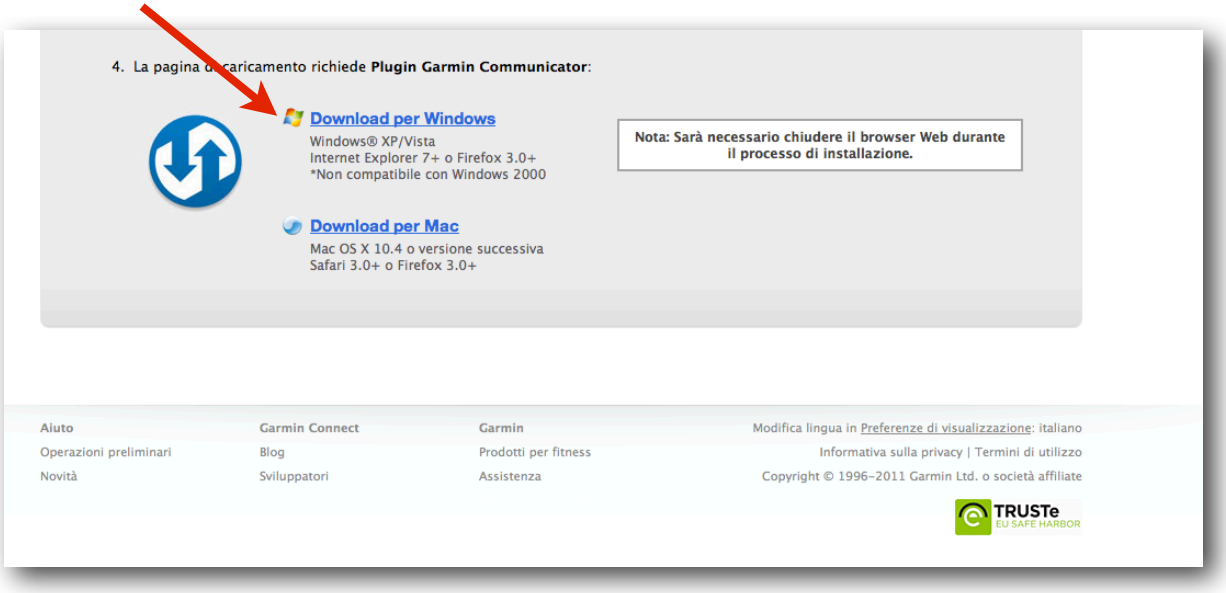
2. Installazione del plugin

Non spaventatevi: consiste semplicemente nell'installare un componente che faccia riconoscere al vostro pc il Garmin collegato tramite porta USB.

Appena creato l'account scegliete il vostro dispositivo Garmin, ovvero il gruppo in alto a destra (Fitness USB) dove è raffigurato il Garmin ForeRunner.



Si aprirà una pagina e, nella parte bassa, cliccate su "download per windows" (o Mac se avete un computer Apple) e installate il plugin che verrà scaricato.



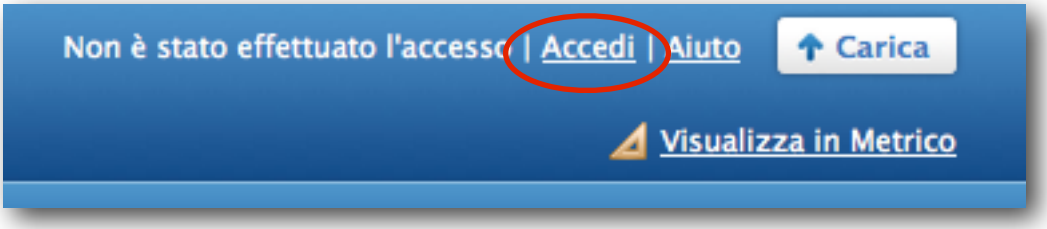
In fase di installazione dovrete chiudere il vostro browser (Internet Explorer, Firefox, Google Crome o Safari).

Fatti questi due passaggi possiamo iniziare a usare il nostro Garmin Connect.

CARICARE I PROPRI DATI SU GARMIN CONNECT

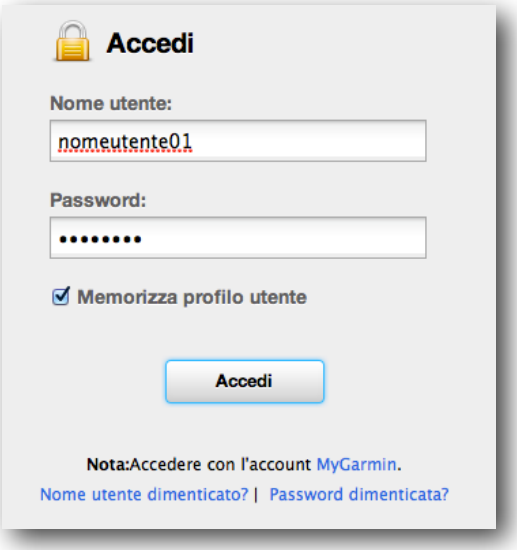
Rincominciamo da zero: accediamo alla homepage su connect.garmin.com

Se non viene riconosciuto il login clicchiamo in alto a destra su "accedi"

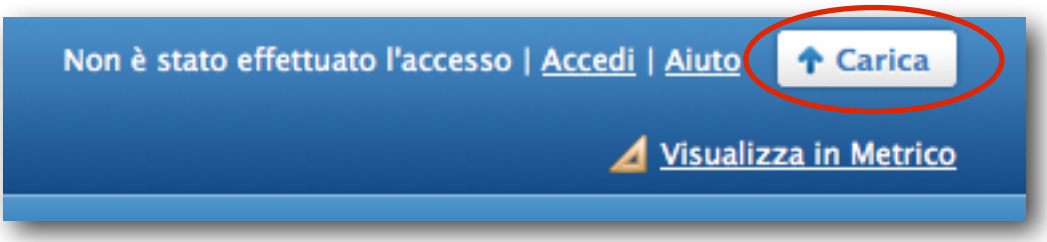


Inseriamo il nome utente e la password scelti in fase di registrazione.

Spuntate la casella "Memorizzate profilo utente", così i vostri dati rimarranno in memoria sul vostro pc; infine cliccate su "Accedi".



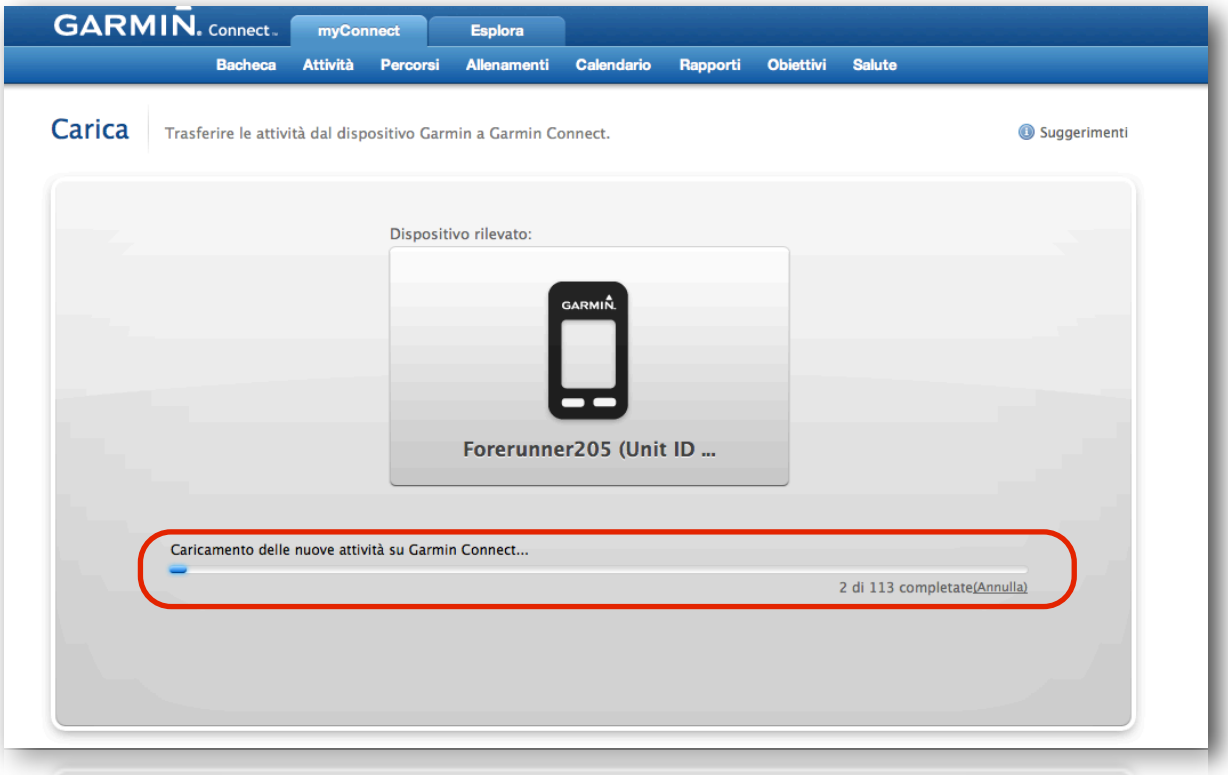
Accendiamo il nostro Garmin, utilizzando l'apposito supporto in dotazione, e colleghiamolo ad una porta USB del nostro pc.
Clicchiamo in alto a destra su "Carica"



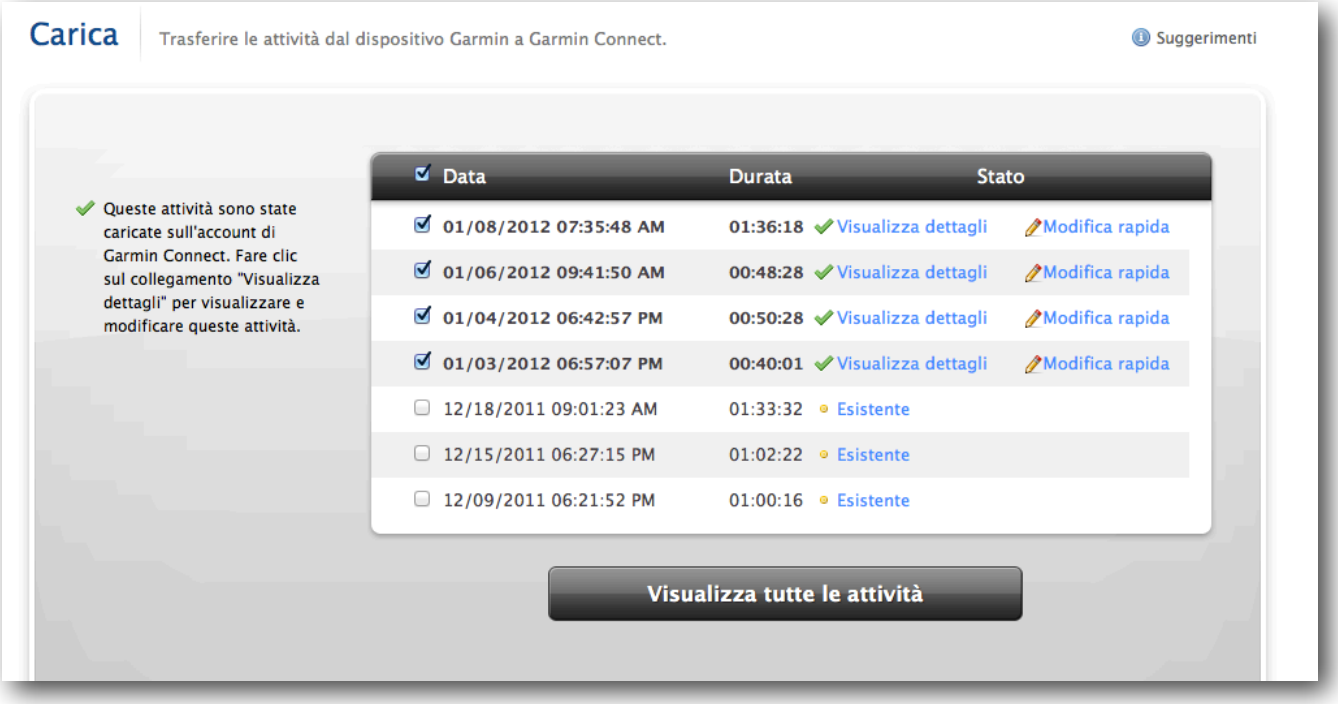
Il computer cercherà e riconoscerà il dispositivo (ATTENZIONE!! Se non verrà riconosciuto riprovate a reinstallare il plugin come precedentemente spiegato).

A questo punto cliccate su "Carica tutte le nuove attività

Le vostre corse inizieranno ed essere caricate sulla vostra pagina

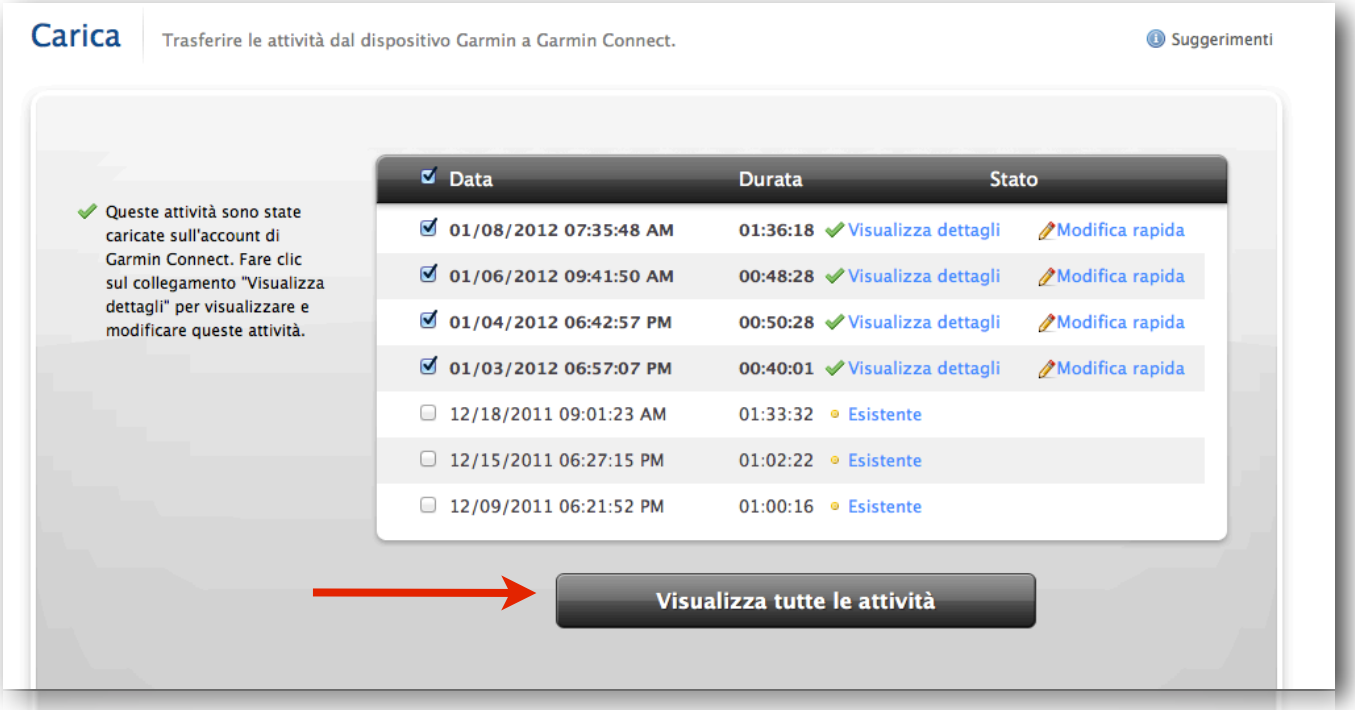


Quando tutte le nostre corse saranno state trasferite (al primo caricamento sarà necessario attendere un po' di tempo!!) ci apparirà questa schermata:

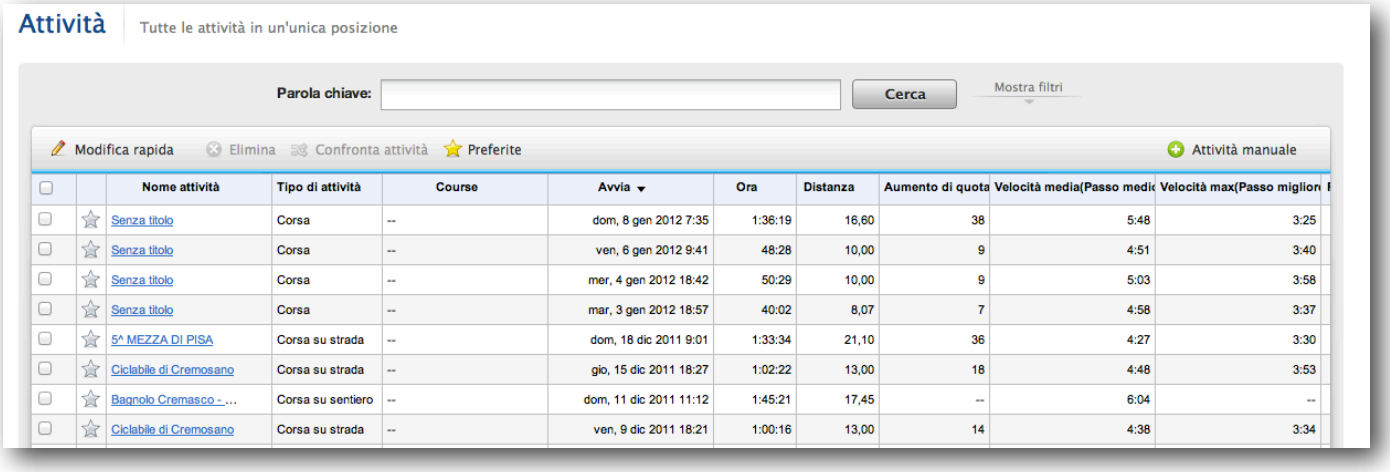


La prima volta compariranno ovviamente solo quelle nuove (le prime 4 righe della foto precedente), dalla volta successiva compariranno le nuove da importare e le ultime già caricate (quelle indicate come esistenti nelle 3 righe in basso della foto precedente).

A questo punto clicchiamo su "Visualizza tutte le attività"



e avremo tutte le nostre corse caricate sul sito in questo modo



Nome attività	Tipo di attività	Course	Avvia	Ora	Distanza	Aumento di quota	Velocità media(Passo medi	Velocità max(Passo miglior
Senza titolo	Corsa	--	dom, 8 gen 2012 7:35	1:36:19	16,60	38	5:48	3:25
Senza titolo	Corsa	--	ven, 6 gen 2012 9:41	48:28	10,00	9	4:51	3:40
Senza titolo	Corsa	--	mer, 4 gen 2012 18:42	50:29	10,00	9	5:03	3:58
Senza titolo	Corsa	--	mar, 3 gen 2012 18:57	40:02	8,07	7	4:58	3:37
5^ MEZZA DI PISA	Corsa su strada	--	dom, 18 dic 2011 9:01	1:33:34	21,10	36	4:27	3:30
Ciclabile di Cremosano	Corsa su strada	--	gio, 15 dic 2011 18:27	1:02:22	13,00	18	4:48	3:53
Bagnolo Cremasco - ...	Corsa su sentiero	--	dom, 11 dic 2011 11:12	1:45:21	17,45	--	6:04	--
Ciclabile di Cremosano	Corsa su strada	--	ven, 9 dic 2011 18:21	1:00:16	13,00	14	4:38	3:34

GESTIONE DEI DATI CARICATI

Quando avremo caricato tutte le nostre ultime attività vedremo che nelle prime due colonne di sinistra troveremo già pre-impostate sempre due diciture:

1. Nome attività: Senza titolo
2. Tipo di attività: Corsa

Le altre colonne invece riporteranno i dati effettivamente registrati dal nostro Garmin Forerunner (comunque modificabili, vedremo dopo come)

Avvia	Ora	Distanza	Aumento di quota	Velocità media(Passo medi	Velocità max(Passo miglior	F
dom, 8 gen 2012 7:35	1:59:19	19,72	38	6:04	3:24	
ven, 6 gen 2012 9:41	48:28	10,00	9	4:51	3:40	

Vediamo ora come modificare i dati delle singole attività.

1. Modifica rapida

La modifica rapida permette di assegnare un nome ed una categoria alla nostra attività appena caricata.

Subito dopo aver caricato i nostri dati abbiamo visto che comparirà la seguente schermata:

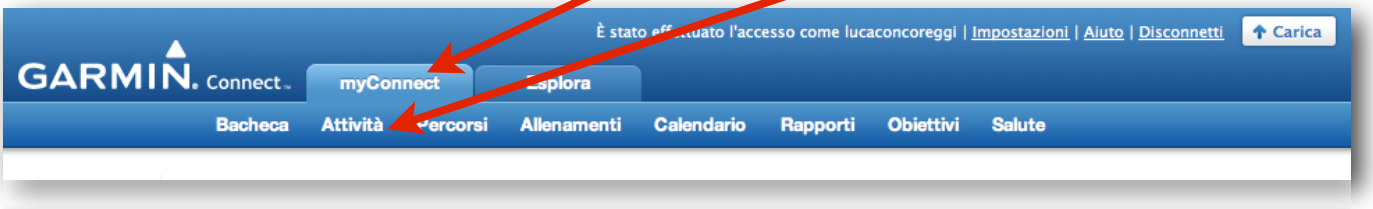
Attività — Tutte le attività in un'unica posizione

Parola chiave: Cerca — Mostra filtri

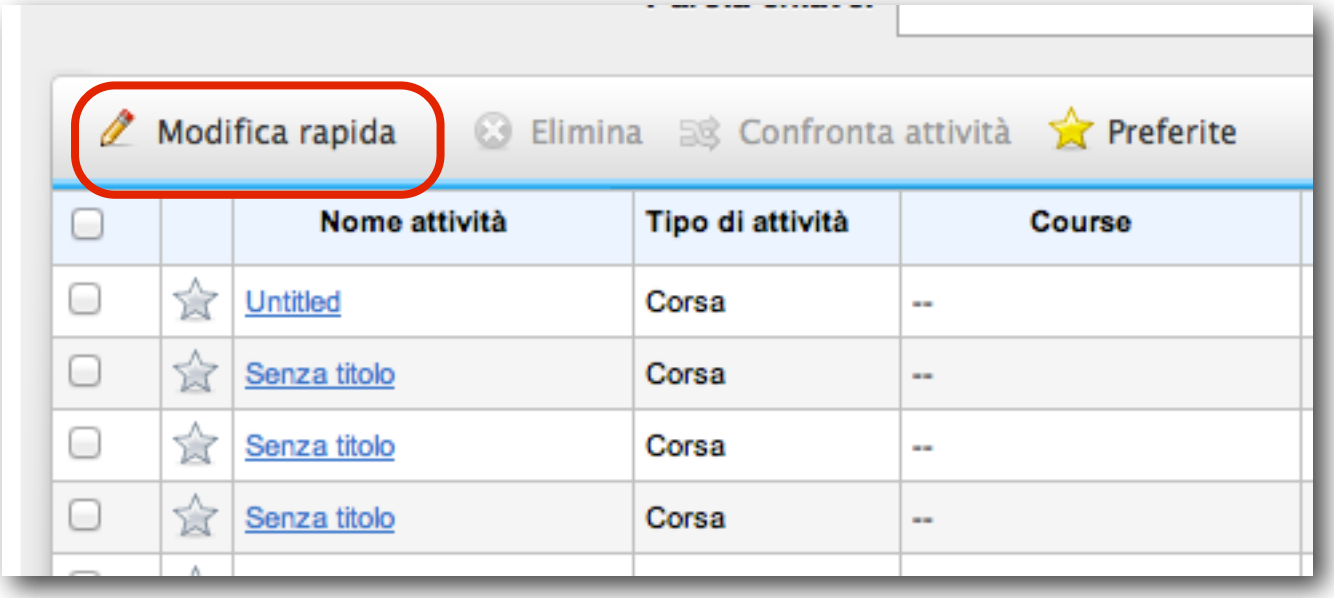
Modifica rapida | Elimina | Confronta attività | Preferite | Attività manuale

Nome attività	Tipo di attività	Course	Avvia	Ora	Distanza	Aumento di quota	Velocità media(Passo medi	Velocità max(Passo miglior	F
Senza titolo	Corsa	--	dom, 8 gen 2012 7:35	1:36:19	16,60	38	5:48	3:25	
Senza titolo	Corsa	--	ven, 6 gen 2012 9:41	48:28	10,00	9	4:51	3:40	
Senza titolo	Corsa	--	mer, 4 gen 2012 18:42	50:29	10,00	9	5:03	3:58	
Senza titolo	Corsa	--	mar, 3 gen 2012 18:57	40:02	8,07	7	4:58	3:37	
5^ MEZZA DI PISA	Corsa su strada	--	dom, 18 dic 2011 9:01	1:33:34	21,10	36	4:27	3:30	
Ciclabile di Cremosano	Corsa su strada	--	gio, 15 dic 2011 18:27	1:02:22	13,00	18	4:48	3:53	
Bagnolo Cremasco - ...	Corsa su sentiero	--	dom, 11 dic 2011 11:12	1:45:21	17,45	--	6:04	--	
Ciclabile di Cremosano	Corsa su strada	--	ven, 9 dic 2011 18:21	1:00:16	13,00	14	4:38	3:34	

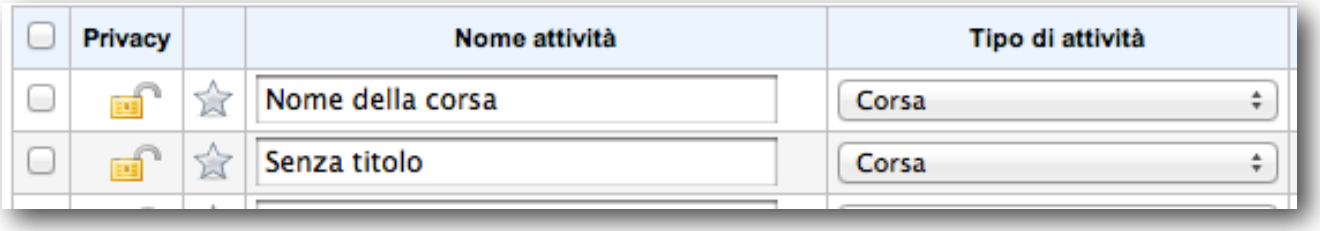
altrimenti se vi accediamo in un secondo momento dovremo, dopo aver effettuato il login (ovvero dopo aver inserito nome utente e password) dalla homepage di connect.garmin.com, andare in "myConnect" ==> "Attività".



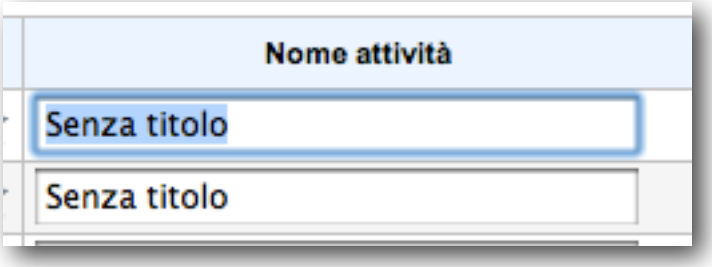
Torniamo all'elenco delle nostre corse; cliacchiamo su "Modifica rapida" che troviamo alla sinistra della pagina



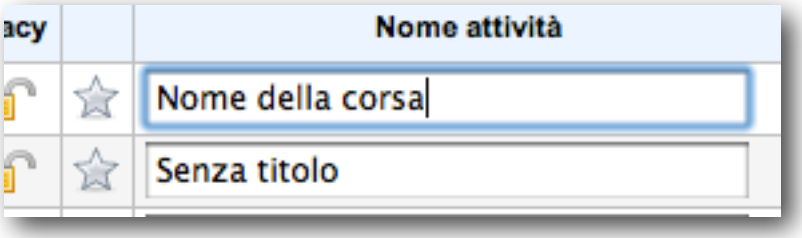
Vedremo così che le colonne assumeranno l'aspetto di moduli modificabili come rappresentato nella foto seguente



posizioniamo il cursore del mouse dentro il rettangolino nella colonna "Nome atttività"; la locuzione "Senza titolo" si evidenzierà

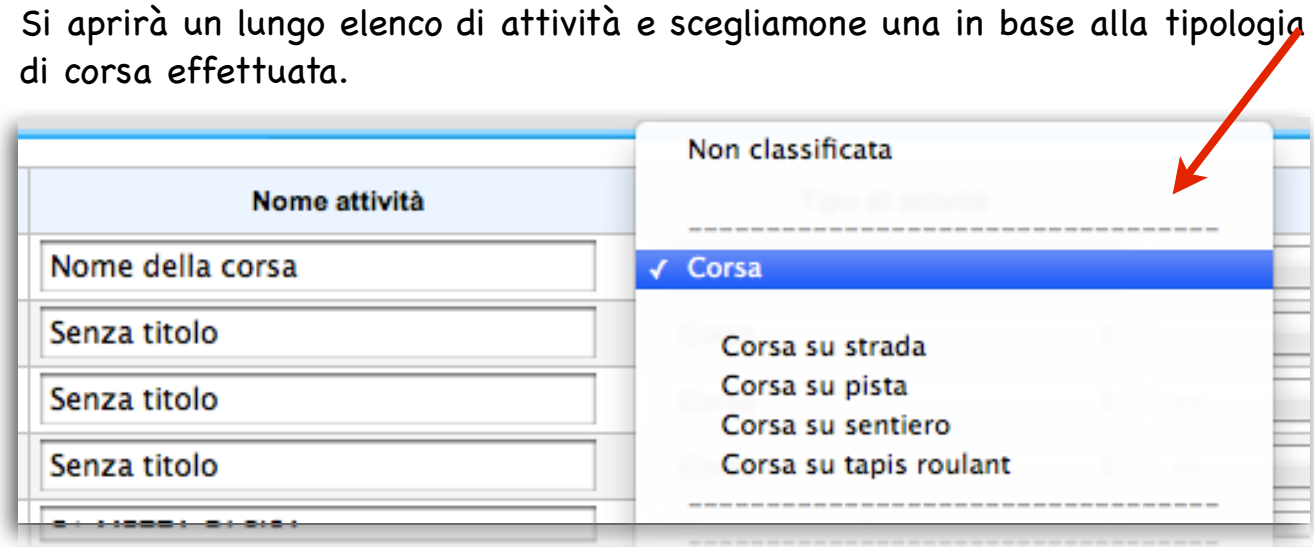


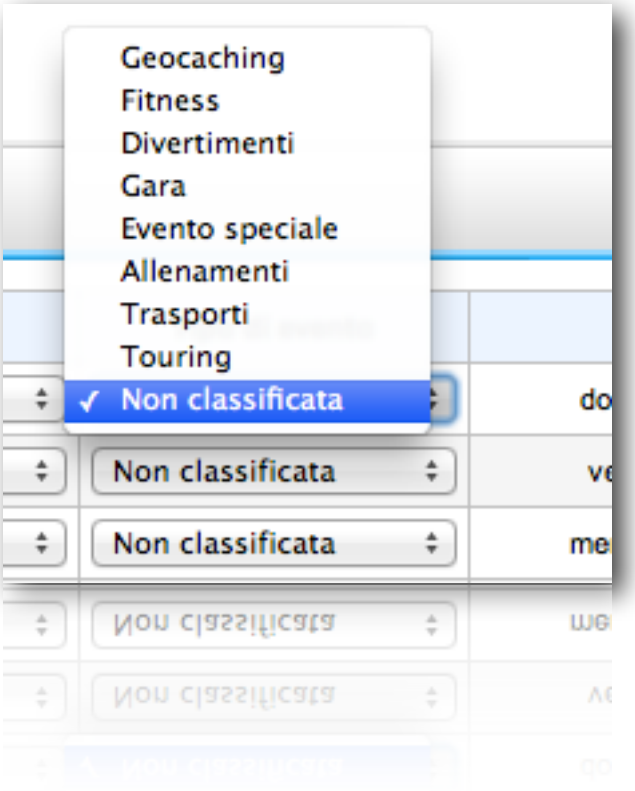
diamo un nome alla nostra gara (es: Maratona di ....; Mezza di ....; Marcia lungo gli argini; ecc.....)



Successivamente apriamo il menu a tendina della colonna "Tipo di attività" cliccando sulle due freccine evidenziate qui sotto

Si aprirà un lungo elenco di attività e scegliamone una in base alla tipologia di corsa effettuata.





analogamente faremo lo stesso con la colonna denominata "Tipo di evento".

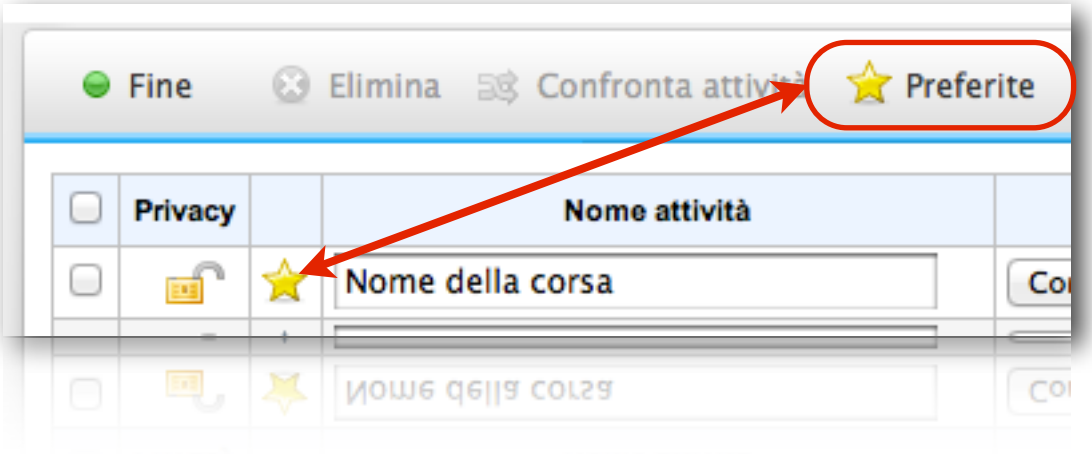
N.B.: E' MOLTO UTILE ASSEGNARE IL TIPO DI ATTIVITA' E DI EVENTO CON UN NOSTRO CRITERIO PERSONALE LOGICO IN QUANTO SERVIRA' PER RICERCARE E/O FILTRARE LE CORSE (vedremo dopo come fare a pag. 32).

Potremo, ad esempio, identificare come:

"Corsa su strada" + "Gara" una corsa competitiva
"Corsa su sentiero" + "Gara" o "Allenamenti" una corsa Fiasp
"Corsa" o "Corsa su strada" + "Allenamenti" il nostro allenamento giornaliero
"Evento speciale" + "Gara" una maratona

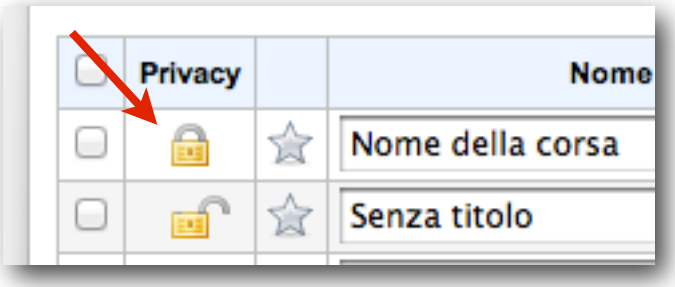
.... e così via, come meglio crediamo!!

Cliccando sulla stella trasparente che sta alla sinistra del "Nome attività" questa si colorerà di giallo, marcando così le nostre corse preferite

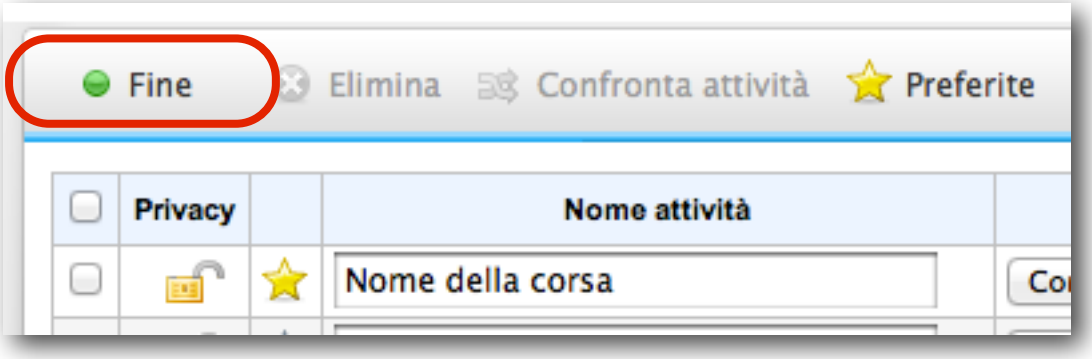


Cliccando invece sul lucchetto aperto nella colonna "Privacy"

questo si chiuderà, rendendo la nostra corsa "non visibile" agli altri utenti di Garmin Connect.



Fatte tutte le nostre modifiche clicchiamo su "Fine"



Le nostre corse saranno, rinominate, catalogate e ci appariranno così:

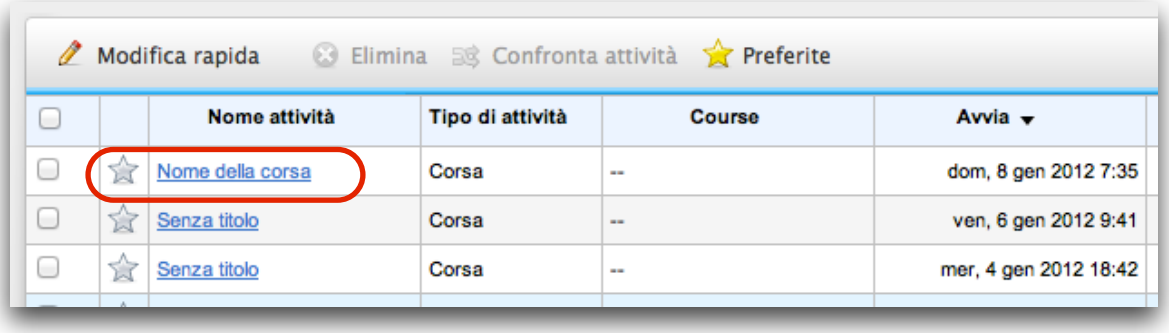
		Ciclabile di Cremosano	Corsa su strada	--	mar, 22 nov 2011 18:20	58:31	12,01
		29^ MARATONA DI ...	Corsa su strada	--	dom, 13 nov 2011 9:14	3:56:54	42,20
		Ciclabile di Cremosano	Corsa su strada	--	sab, 5 nov 2011 17:32	1:04:28	13,00
		Nosadello - 7^ Gir de...	Corsa su sentiero	--	mar, 1 nov 2011 8:10	1:33:03	17,55

2. Modifica totale

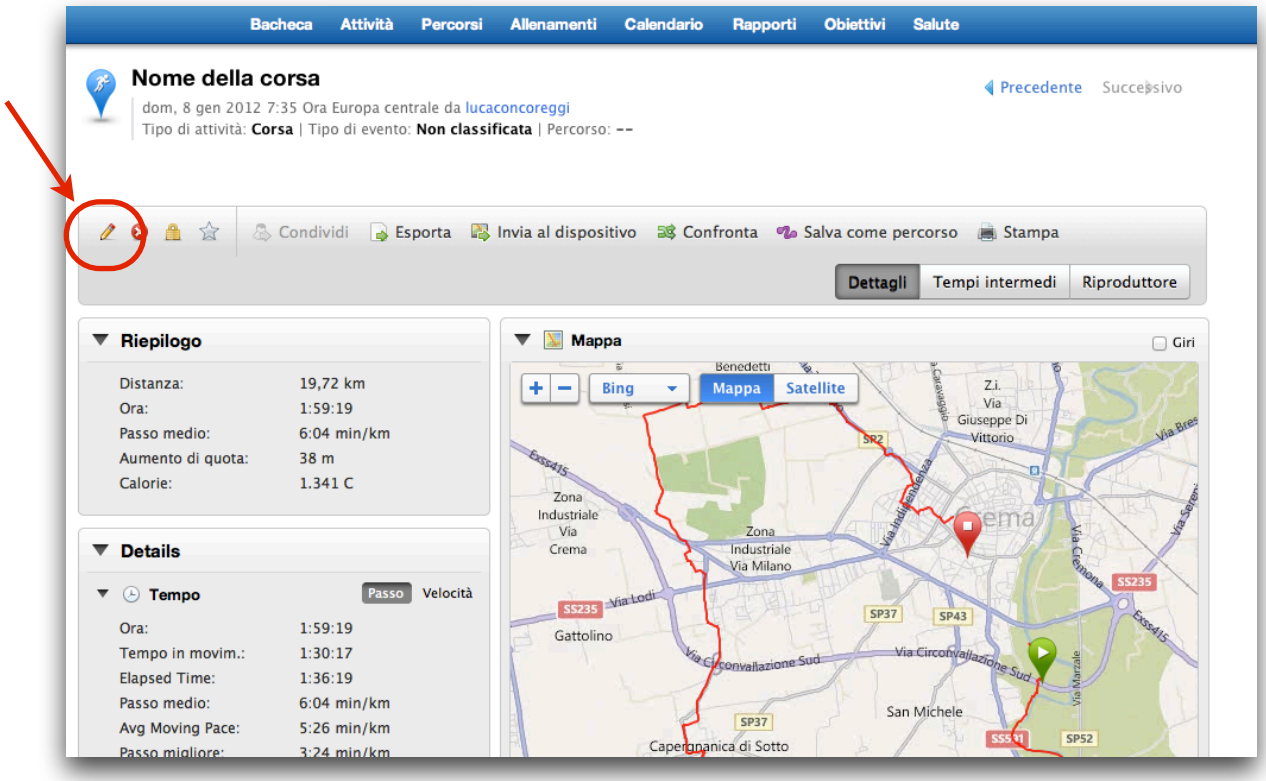
La modifica totale non solo permette di assegnare un nome ed una categoria come nella modifica rapida, ma permette di modificare anche altri dati tra cui la distanza, il tempo, l'altimetria, ecc...
Questo perchè potrebbe capitare che durante una corsa ci dimentichiamo di far partire la registrazione o potrebbe scaricarsi la batteria, registrando così una sessione parziale con un tempo ed una distanza inferiori di quelli realmente percorsi.

Vediamo come fare....

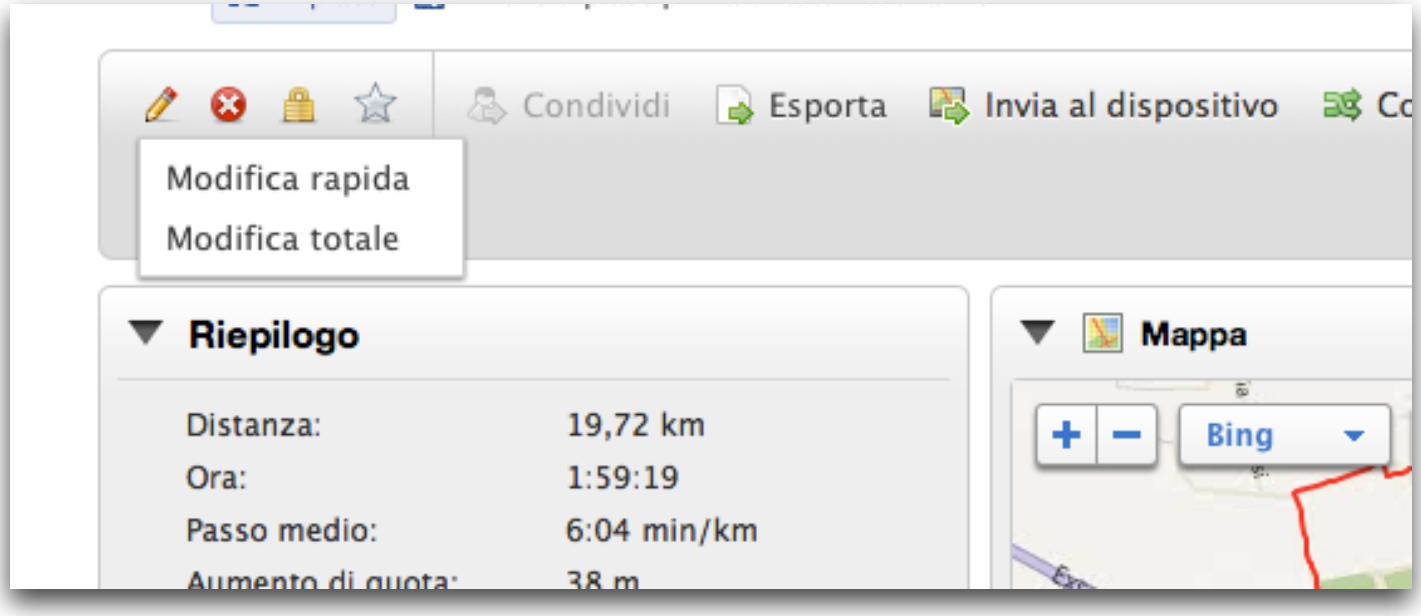
Quando siamo sull'elenco delle attività clicchiamo sul nome della corsa



apparirà la seguente schermata; clicchiamo sul simbolo della matita in alto a sinistra (indicata qui sotto nel cerchio rosso)



Compariranno due opzioni: "Modifica rapida" (e potremo fare quello visto fino ad ora) e "Modifica totale". Noi ovviamente andremo su "Modifica totale"



Cliccando su "Modifica totale" si compariranno nella schermata successiva tutti i dati della nostra corsa:

Data ed ora della corsa

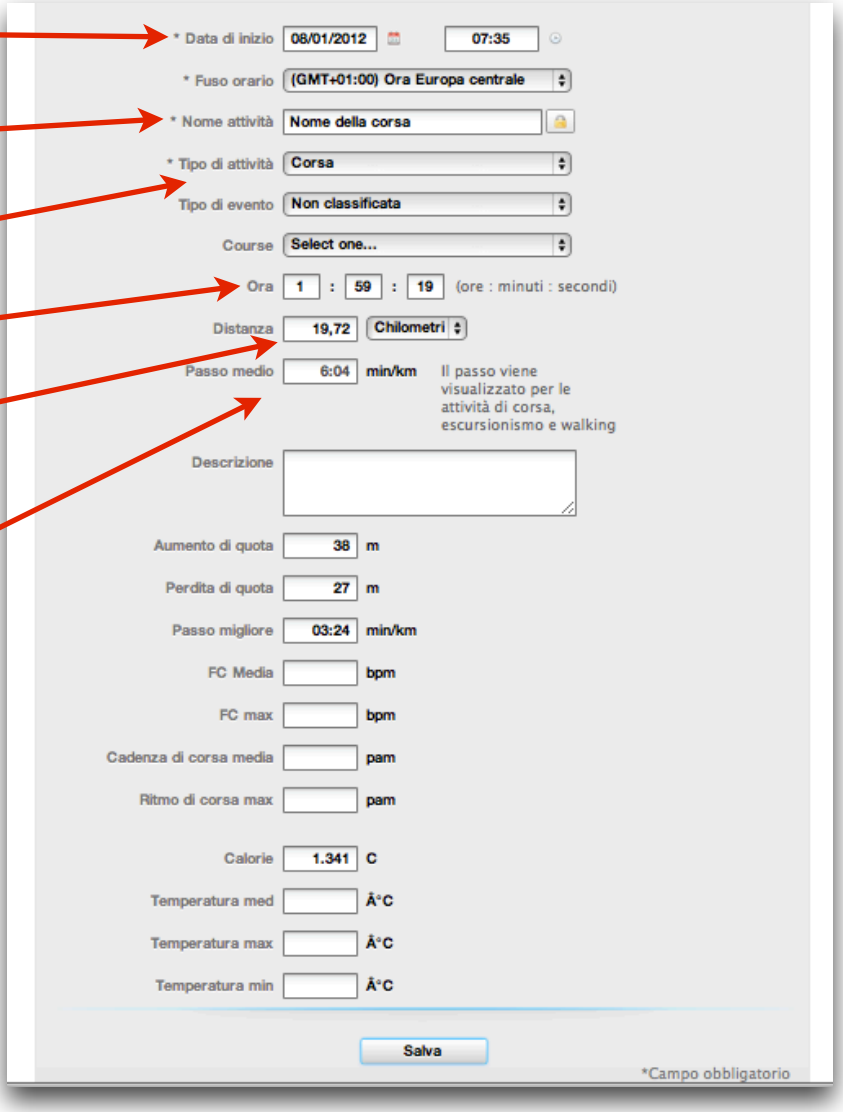
Nome attività

Tipo corsa ed evento

Tempo della corsa

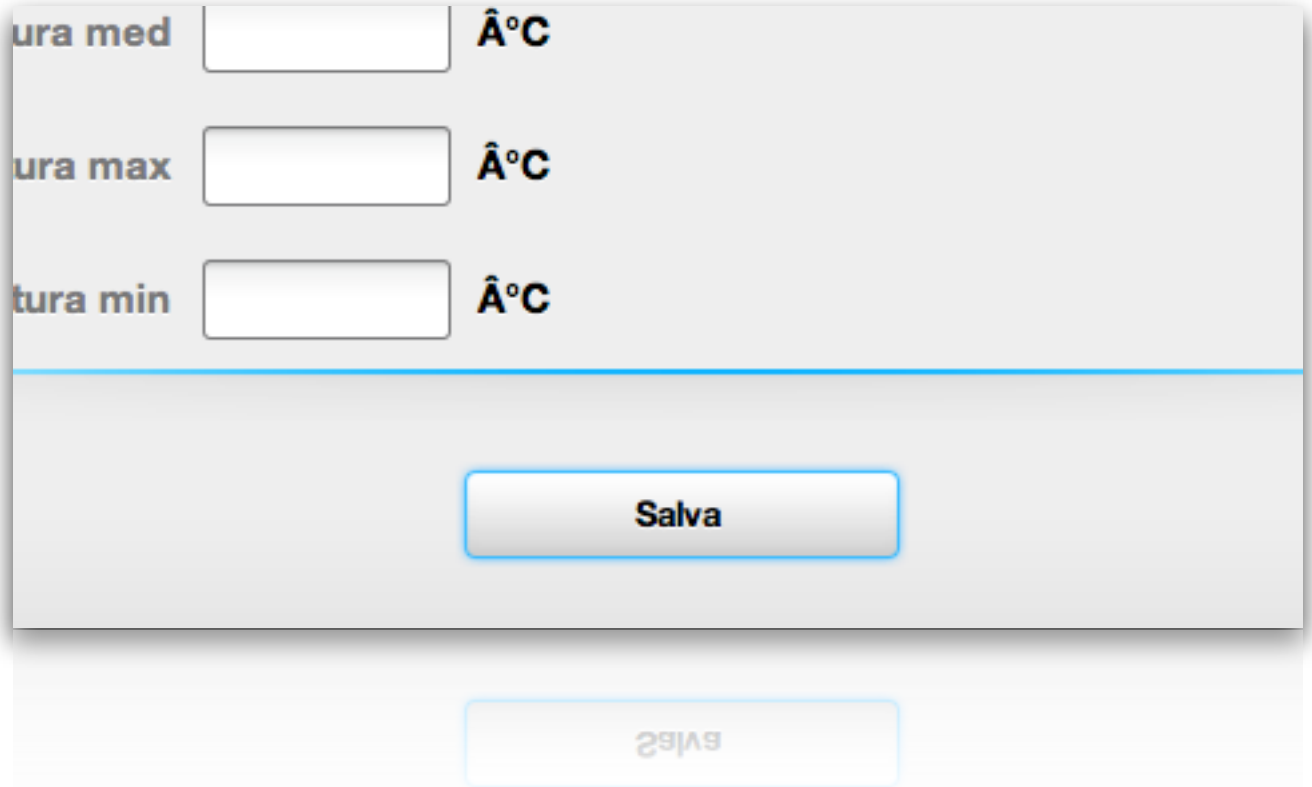
Distanza percorsa

Passo medio (unico dato non modificabile che si autoimposta in base al tempo e alla distanza inseriti)



Qui potremo inserire manualmente o modificare tutti i nostri dati; ribadiamo che l'unico dato non modificabile è il "passo medio" che viene automaticamente calcolato dal rapporto distanza/tempo che andremo ad inserire

Fatte tutte le nostre modifiche andremo a salvare con l'apposito tasto in fondo alla pagina



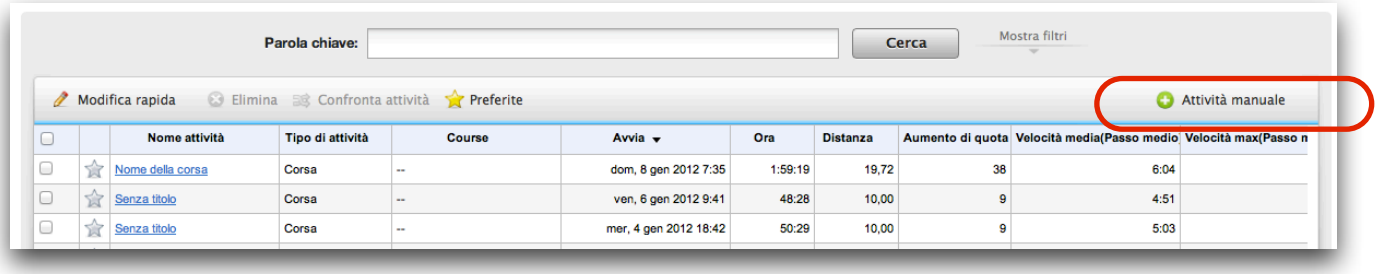
3.Inserire manualmente un attività

Usciamo a correre e dimentichiamo il nostro Garmin a casa e non abbiamo alcuna traccia della nostra corsa. Nessun problema, un'attività può essere caricata manualmente. Con un po' di pazienza possiamo caricare tutte le nostre uscite fatte prima di acquistare il Garmin che abbiamo annotato sulla nostra agenda fino ad ora.

Ecco come:

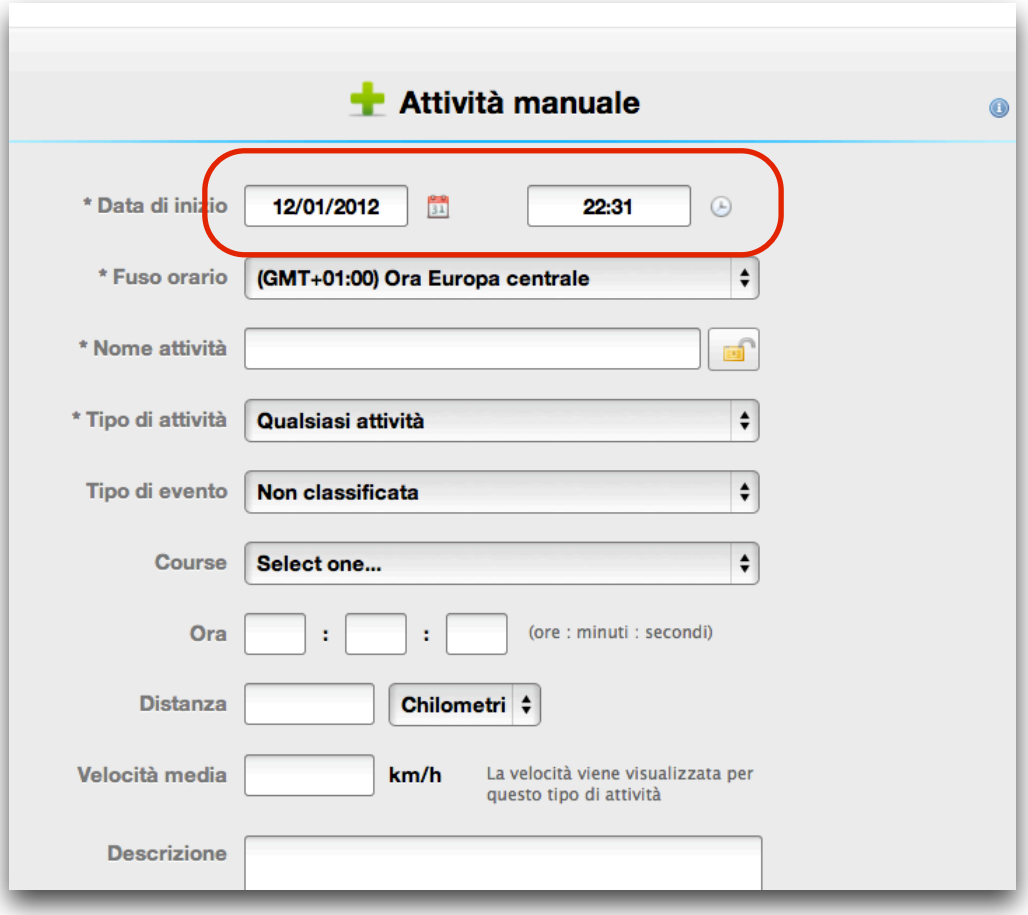
Si parte sempre dall'elenco delle nostre attività

e clicchiamo su "Attività manuale" nella parte destra del nostro schermo

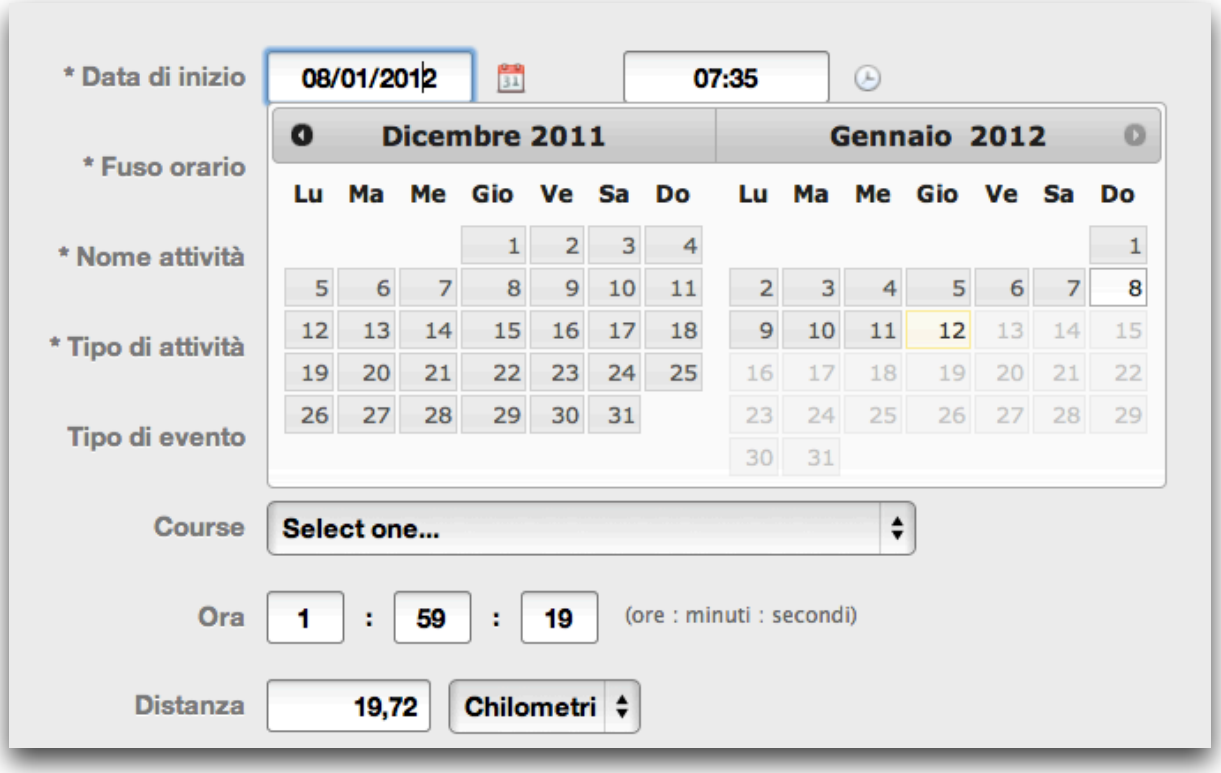


e da qui in poi potremo inserire manualmente tutti i nostri dati da zero.

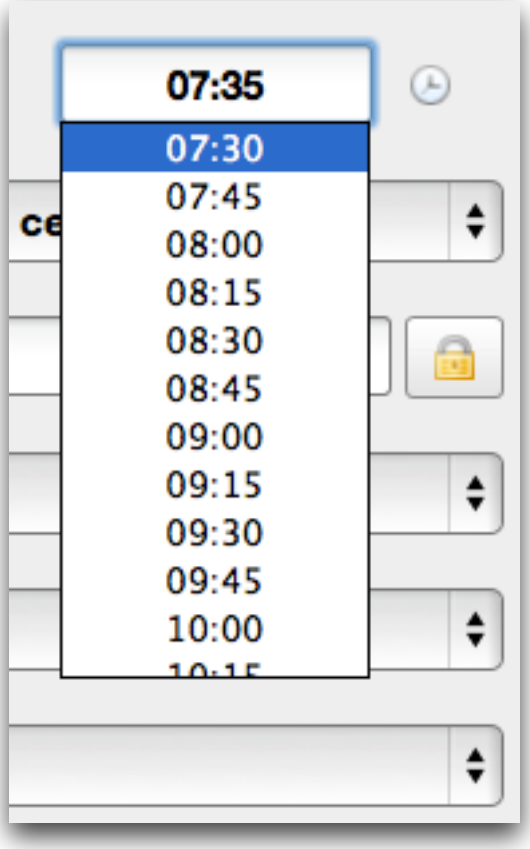
La date e l'ora che visualizzeremo saranno quelle del momento in cui saremo collegati



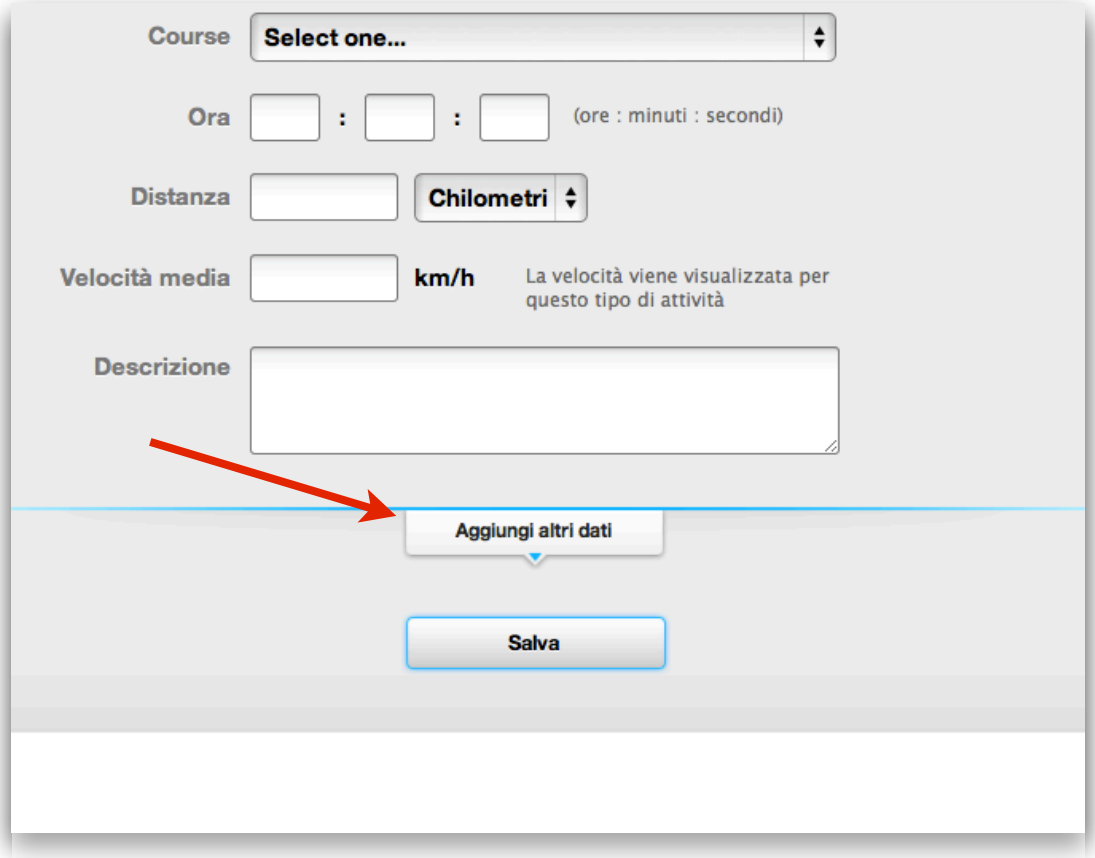
Mettendo il cursore sulla data e cliccandoci dentro ci comparirà un calendario; andremo quindi a impostare la data della corsa



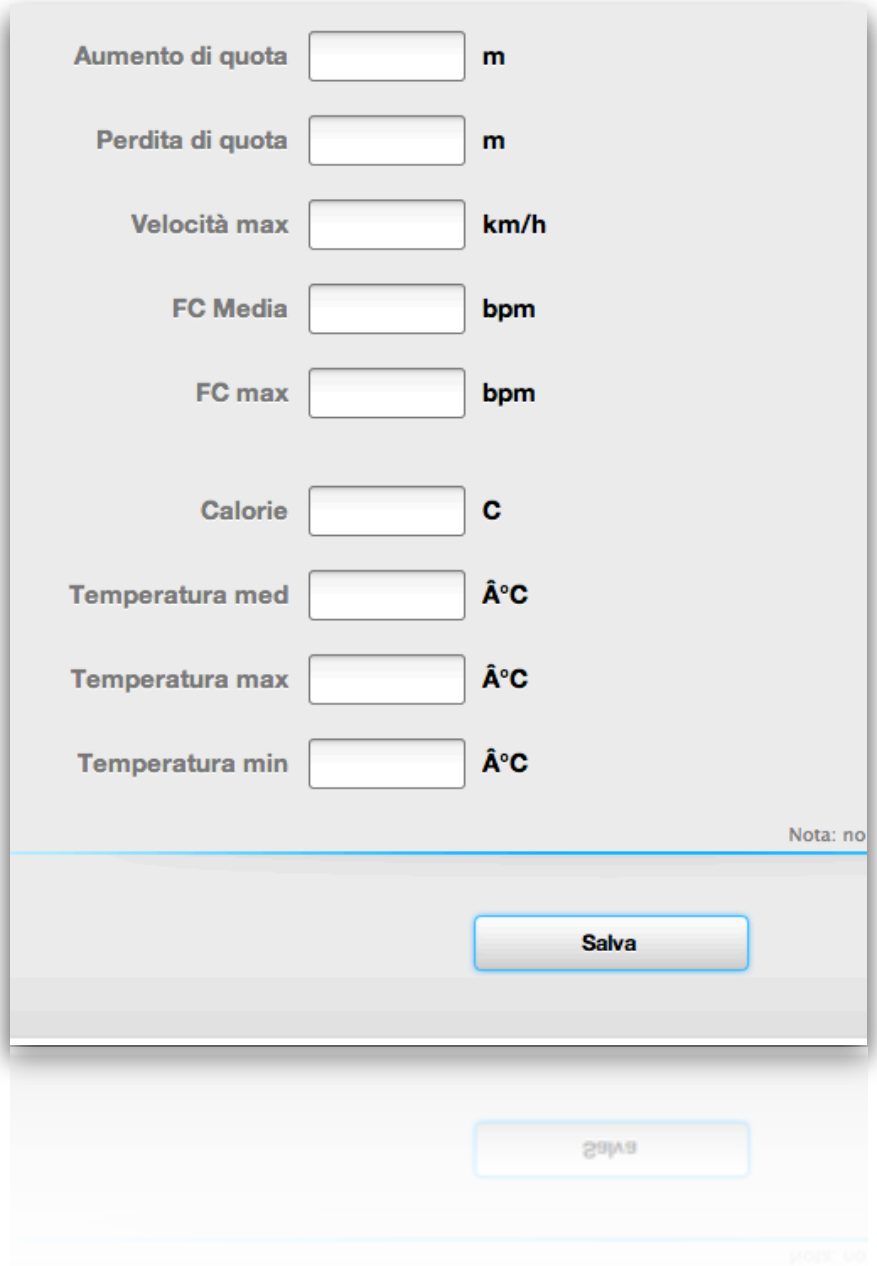
Andando a scegliere l'orario si aprirà un menu a tendina con l'indicazione delle ore con un intervallo di quindici minuti. Possiamo comunque scegliere quello più vicino al nostro riposizionando il cursore all'interno del riquadro e correggendo i minuti digitando l'ora esatta (nella foto si sono scelte le 07:30 e poi è stato modificato in 07:35).



Inserite data ed ora potremo continuare con gli dati essenziali: inseriremo un nome ed un tipo corsa, il tempo e la distanza. Garmin Connect, a questo punto, ci calcolerà in automatico la Velocià media e poi potremo scegliere di salvare il tutto o "Aggiungere altri dati" cliccando sull'apposito tasto (indicato dalla freccia)



Qui potremo pertanto inserire ulteriori dati.

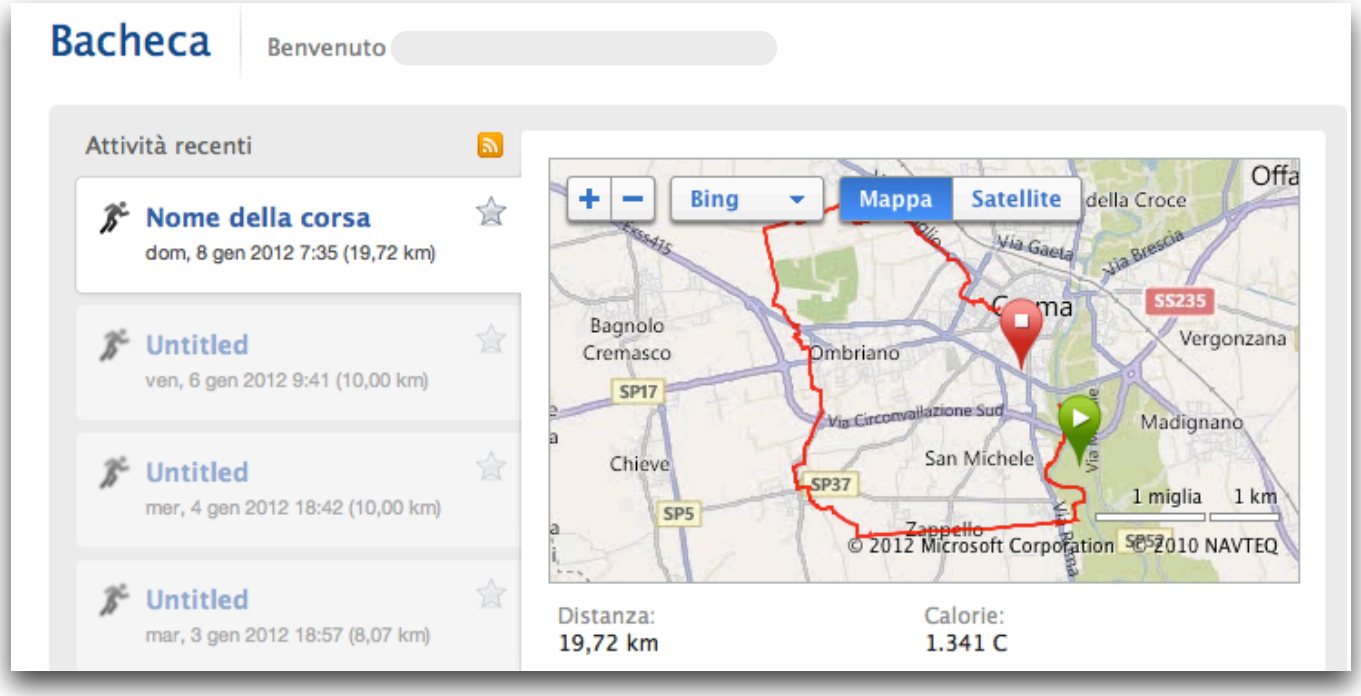


A questo punto salviamo i nostri dati cliccando su "Salva".

RIVEDERE LE NOSTRE CORSE

Quando si carica una corsa su Garmin Connect non ci si limita a memorizzare semplici dati statistici, ma vengono anche registrati costantemente i nostri precorsi con i loro dislivelli, la nostra velocità e, se previsto dal modello dell'orologio, il nostro battito cardiaco. Pertanto in ogni momento potremo rivedere la nostra corsa proiettata su una mappa satellitare e tutti gli altri dati in un punto specifico.

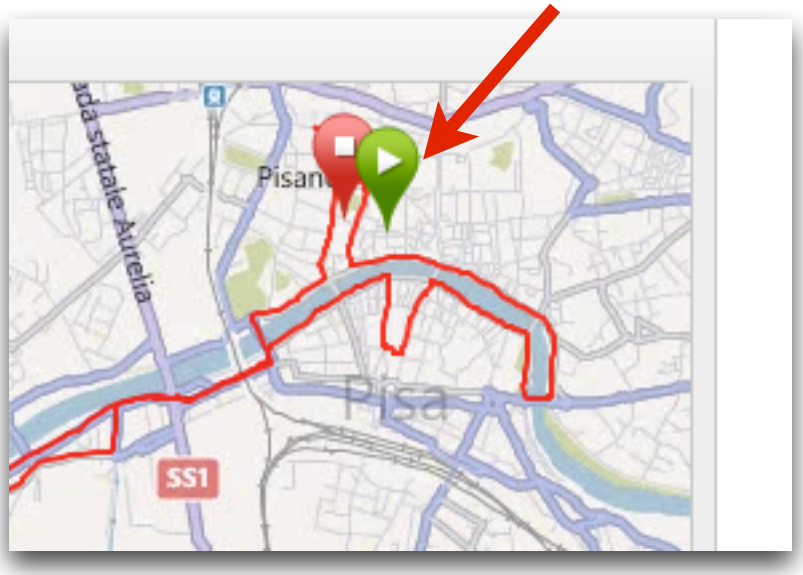
Per fare questo partiamo dalla bacheca (se vogliamo rivedere una delle ultime corse caricate); per cercare una corsa più vecchia conviene andare nell'elenco delle attività e, trovata la corsa da rivedere, entriamo nel dettaglio cliccando sul nome della corsa.



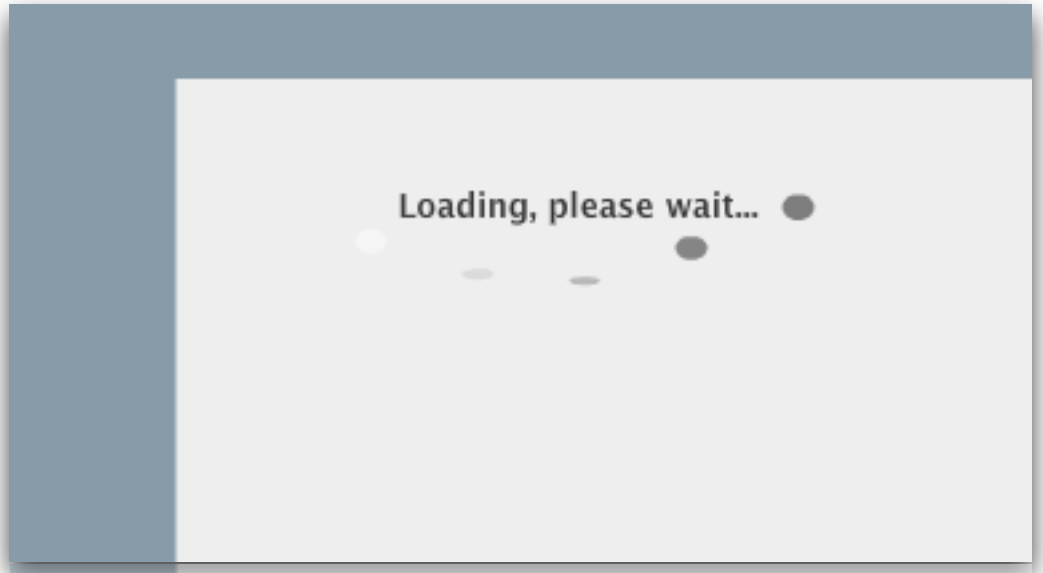
(bacheca)

(elenco attività)

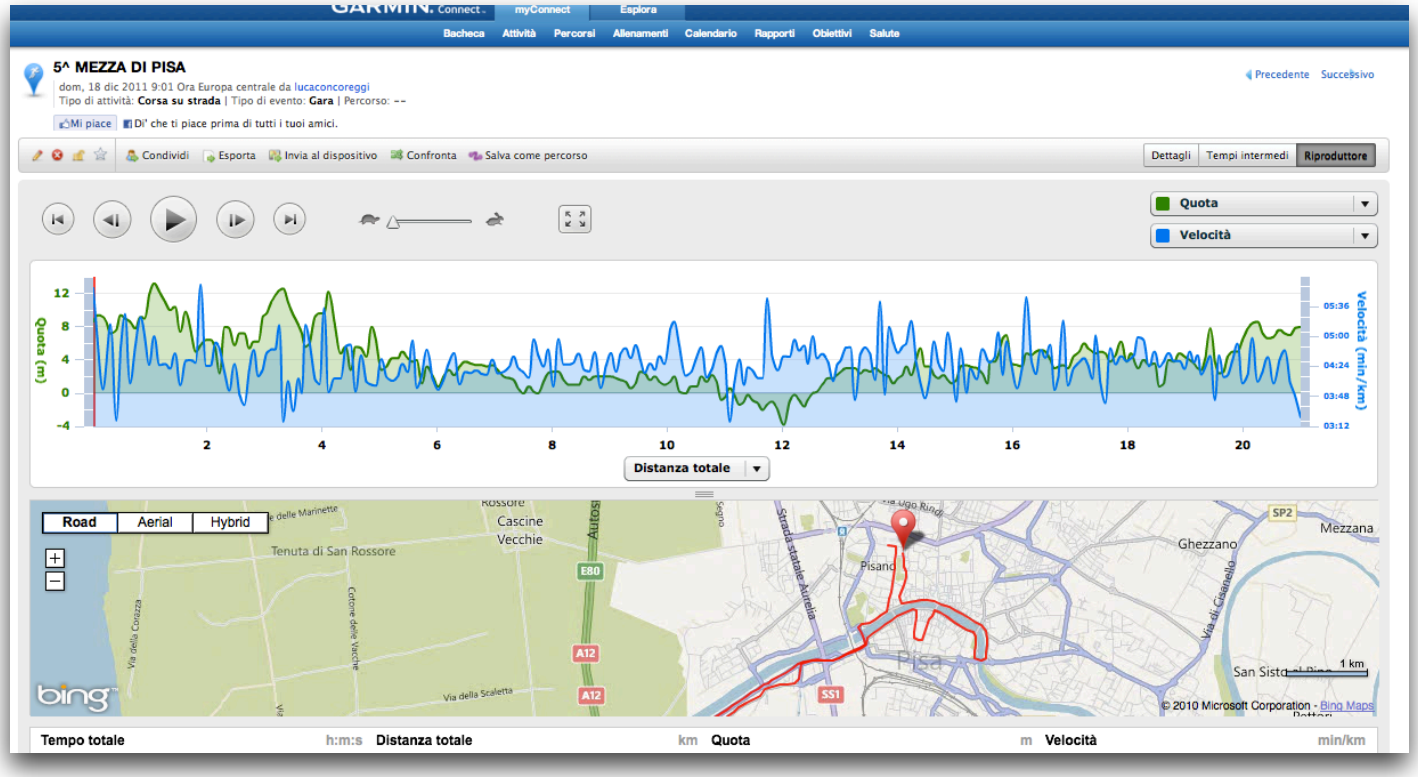
Quando avremo davanti la cartina che evidenzia il percorso clicchiamo sul cursore verde posto sulla mappa con il simbolo "play"



a questo punto si aprirà un'altra pagine che, dopo qualche secondo, caricherà una nuova cartina più grande con dei grafici. Mentre si apre la nuova pagina visualizzeremo la scritta "Loading, please wait..."



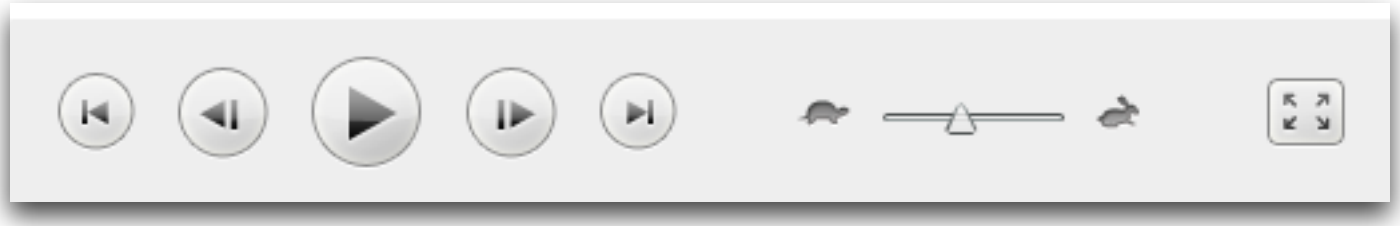
Terminato il caricamento avremo questa visualizzazione



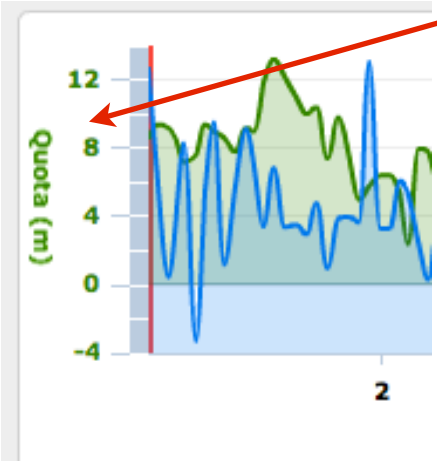
Vediamo di capire cosa ci appare davanti.

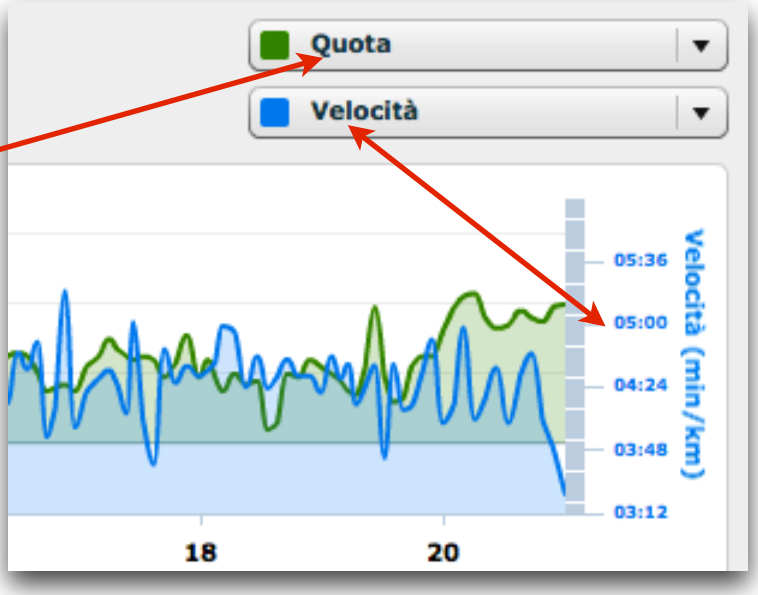
In alto a sinistra compariranno le informazioni generali sulla corsa (il nome scelto da noi, data ed ora, Tipo attività e il Tipo evento);

poi il pannello di controllo dei comandi;

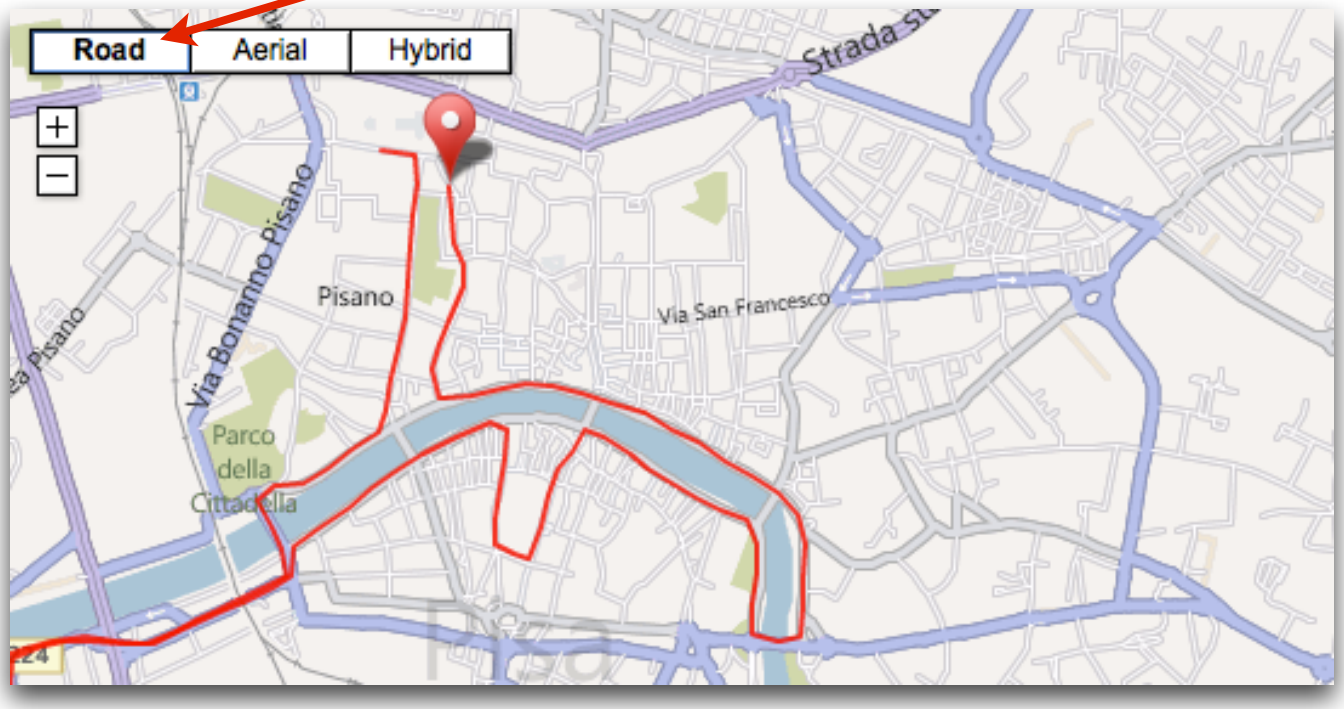


sotto i grafici della quota e della velocità; sulla base viene indicato il kilometraggio





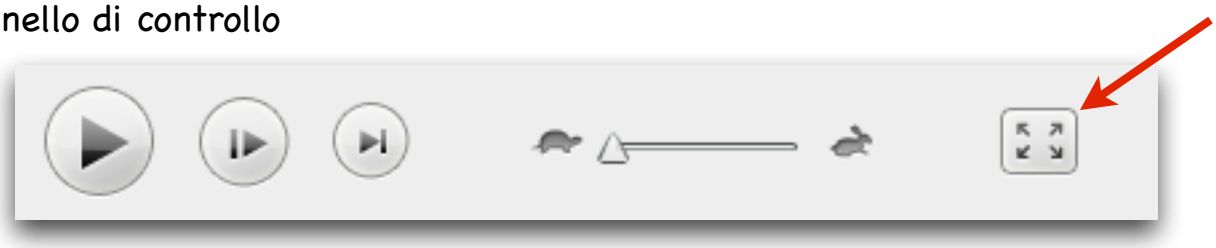
ed infine la cartina stradale (Road)



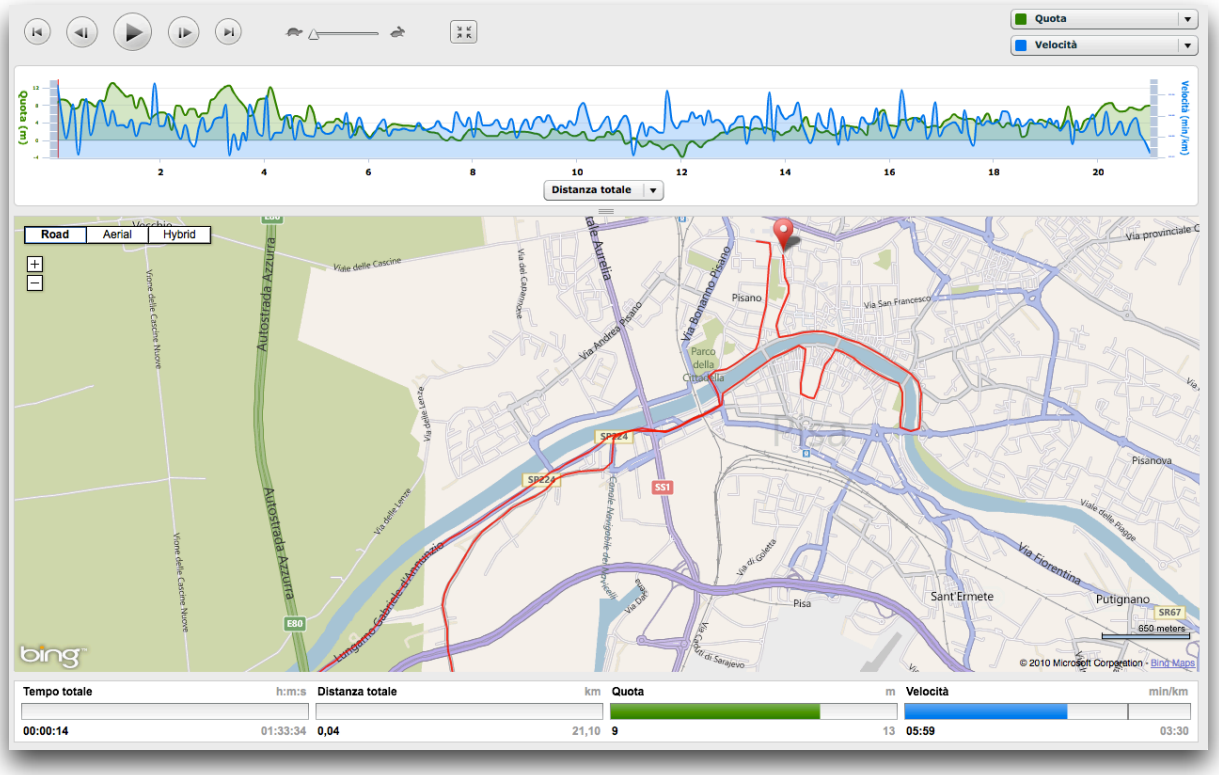
Possiamo modificare la visuale in satellitare (Aerial) e Ibriba (Hybrid), ovvero sia satellitare che stradale, cliccando sui relativi tasti.

Inoltre possiamo zoommare tutte le varie schermate utilizzando i tasti "+" e "-"

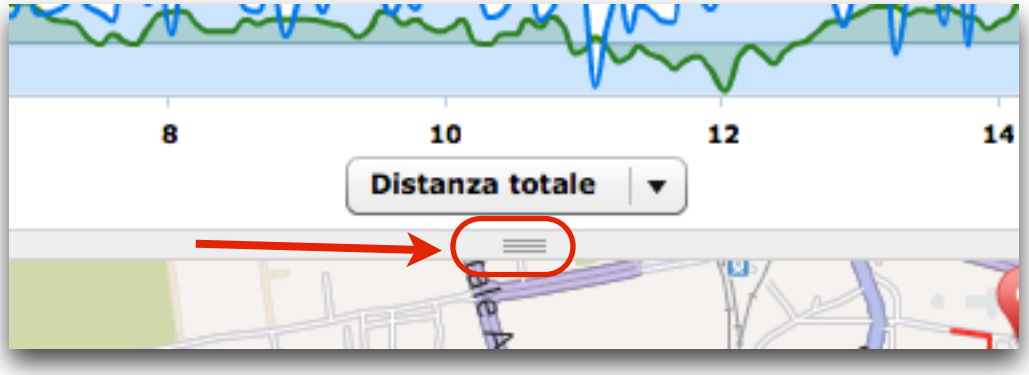
Una volta scelta la grafica che più ci piace (io terrò la cartina stradale) conviene ingrandire la schermata in modalità "full screen" (schermo pieno) cliccando sul tasto quadrato con le quattro frecce che vi compare nel pannello di controllo



A questo punto avrete tutto quanto ben visibile visibile

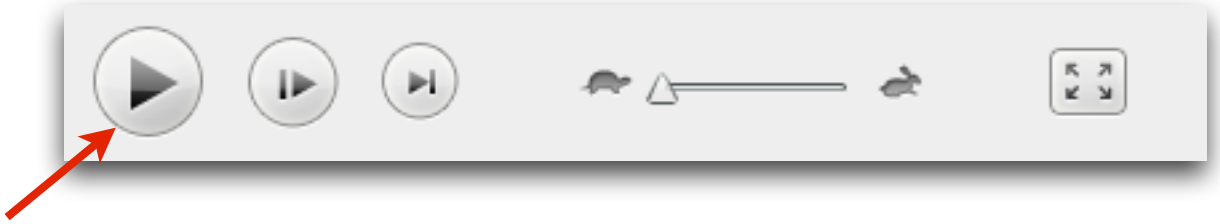


Se volete aumentare lo spazio dedicato alla mappa, o al grafico, tenete premuto il vostro cursore del mouse su questo simbolo indicato

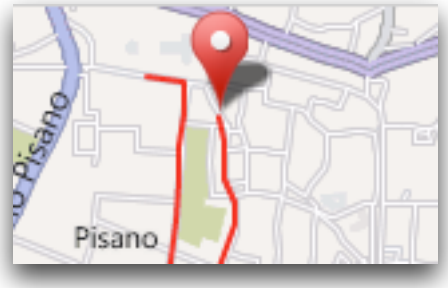


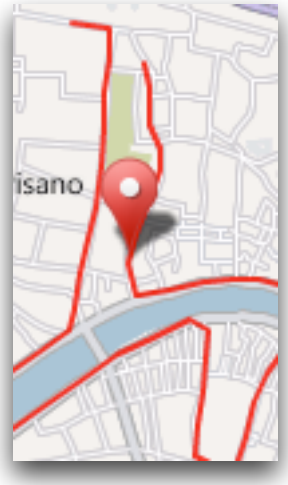
e temporaneamente trascinate in alto o in basso il mouse; ingrandirete la mappa, rimpicciolendo i grafici, e viceversa.

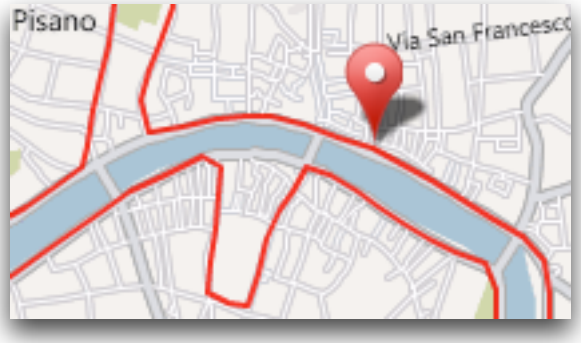
Quando siete pronti per analizzare e rivedere la vostra corsa premete "play" dal pannello di controllo



e il cursore rosso sulla mappa inizierà a "correre".

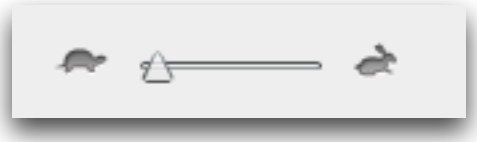




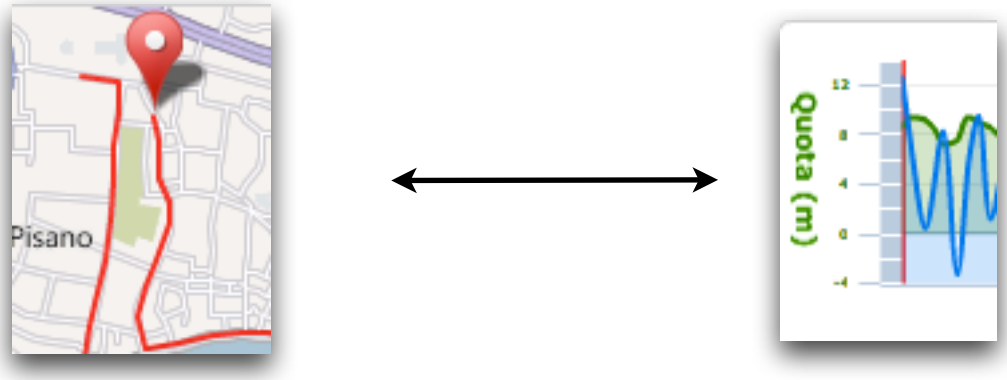


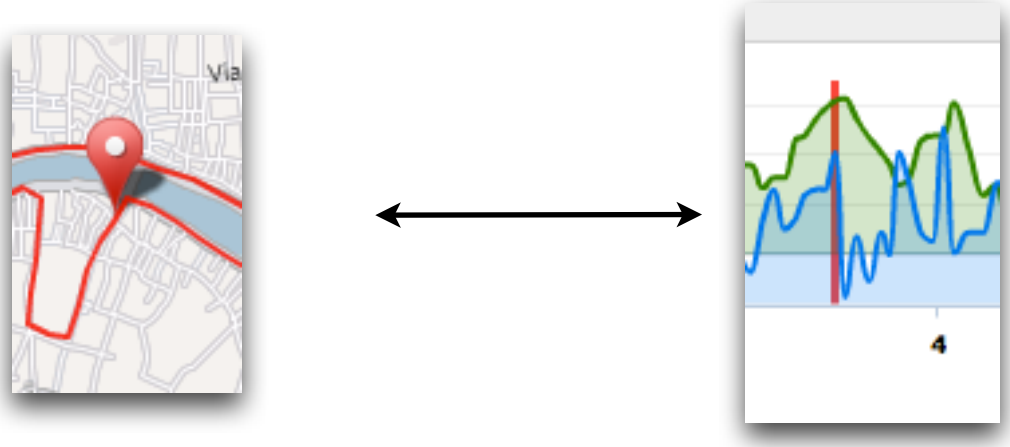
Quel cursore rosso siete voi!

Potete regolare la velocità del cursore trascinando il triangolino posto sul pannello di controllo verso la tartaruga per andare più lentamente o verso la lepre per accelerare la velocità

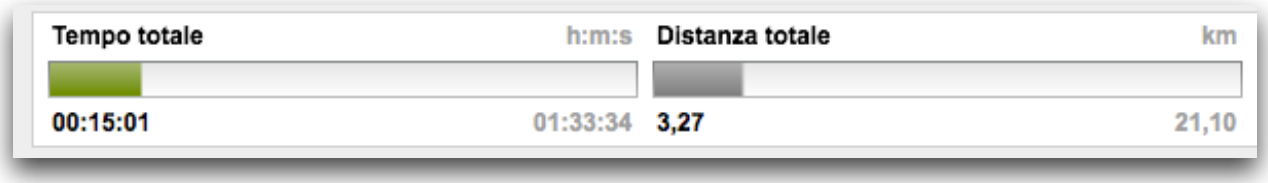


Mentre il cursore scorrerà sulla mappa, una barra verticale rossa posta sul grafico vi segnerà la quota e la velocità nel punto esatto in cui si trova il cursore. Per chi possiede il cardio-frequenzimetro è possibile visualizzare anche il proprio battito cardiaco.

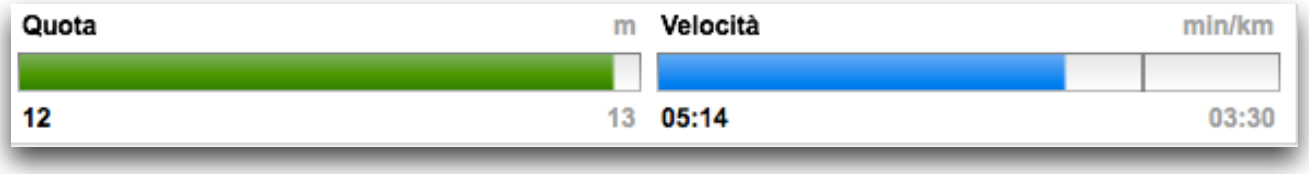




In basso alla pagina avrete anche riportato ogni dato molto più chiaramente



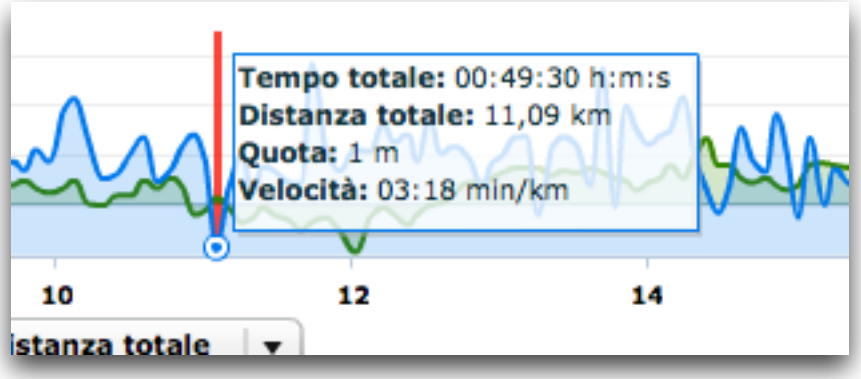
Al 15° minuto su 1:33:34 abbiamo percorso 3,27 km su 21,10....



....ci troviamo a 12 mt. s.l.m. e teniamo un passo di 5:14 min/km.

Mentre il cursore continua a scorrere possiamo in ogni momento mettere in pausa cliccando sull'apposito pulsante

e posizionando il mouse in un punto specifico del grafico potremo visualizzare una finestra che ci indica i dati del momento



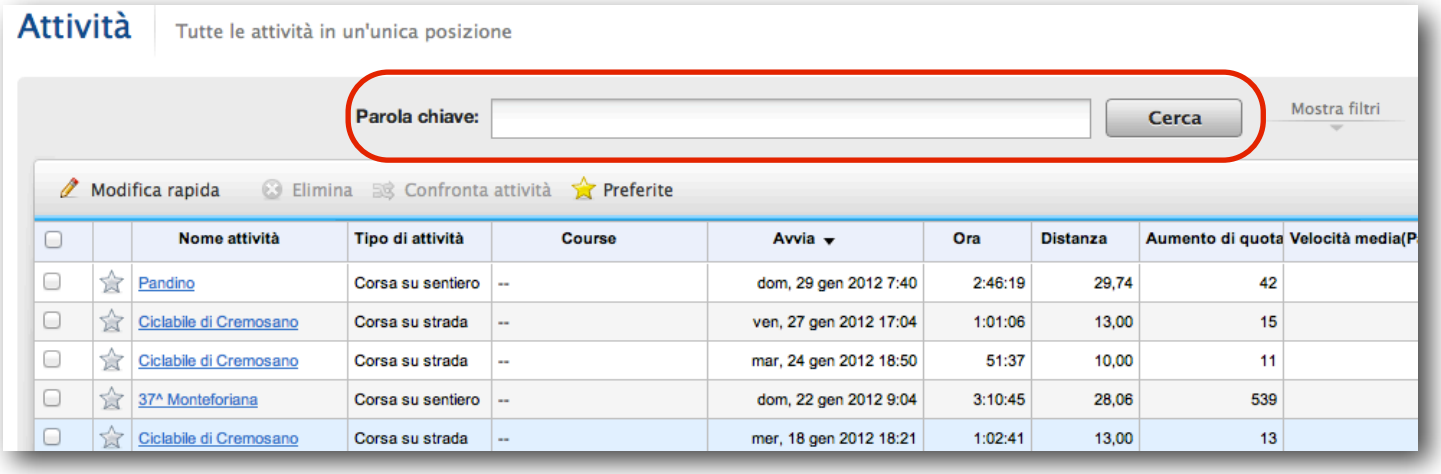
Simpatico, no?

ALTRE FUNZIONI

1. Filtrare e ricercare le attività

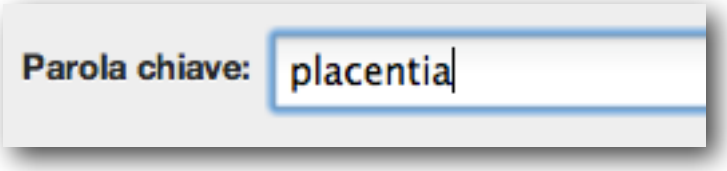
Dall'elenco delle nostre attività possiamo ricercare una corsa specifica o una tipologia di corse (come le gare competitive, le maratone, quelle di una specifica distanza, o quelle con un specifico tempo e così via).

Per cercare una corsa specifica possiamo inserire la parola chiave nella barra di ricerca posta sopra l'elenco attività e premere il pulsante "cerca"

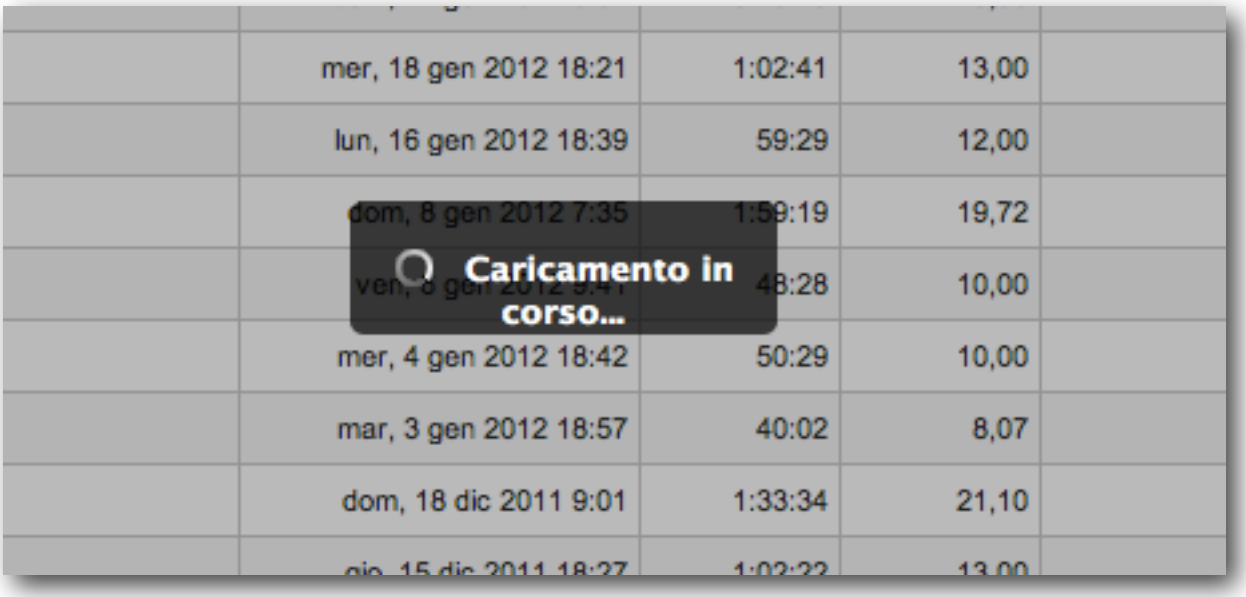


Nome attività	Tipo di attività	Course	Avvia	Ora	Distanza	Aumento di quota	Velocità media(P
Pandino	Corsa su sentiero	--	dom, 29 gen 2012 7:40	2:46:19	29,74	42	
Ciclabile di Cremosano	Corsa su strada	--	ven, 27 gen 2012 17:04	1:01:06	13,00	15	
Ciclabile di Cremosano	Corsa su strada	--	mar, 24 gen 2012 18:50	51:37	10,00	11	
37^ Monteforiana	Corsa su sentiero	--	dom, 22 gen 2012 9:04	3:10:45	28,06	539	
Ciclabile di Cremosano	Corsa su strada	--	mer, 18 gen 2012 18:21	1:02:41	13,00	13	

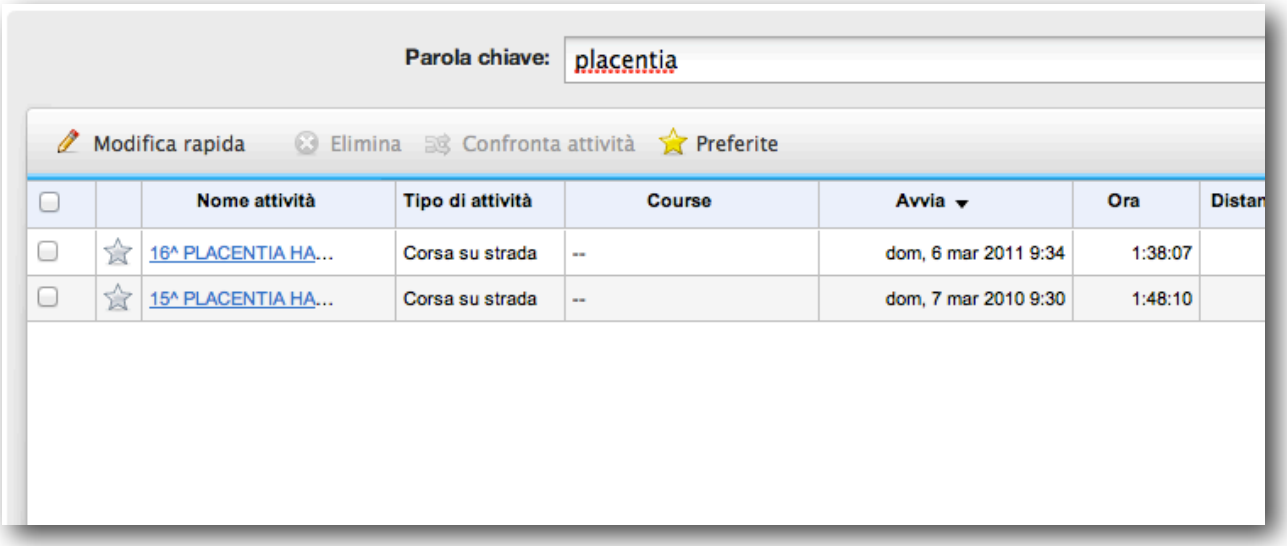
Per esempio, voglio rivedere la "mezzamaratona di Piacenza", nella barra di ricerca inserirò il nome della corsa che gli ho dato. Avendo nominato la mia attività con il nome della gara (Placentia Halfmarathon) vado ad inserire nella barra di ricerca il termine "Placentia"



e poi premo "cerca" o il tasto "invio" della tastiera; mentre GarminConnect cerca le mia corsa visualizzerò questo messaggio



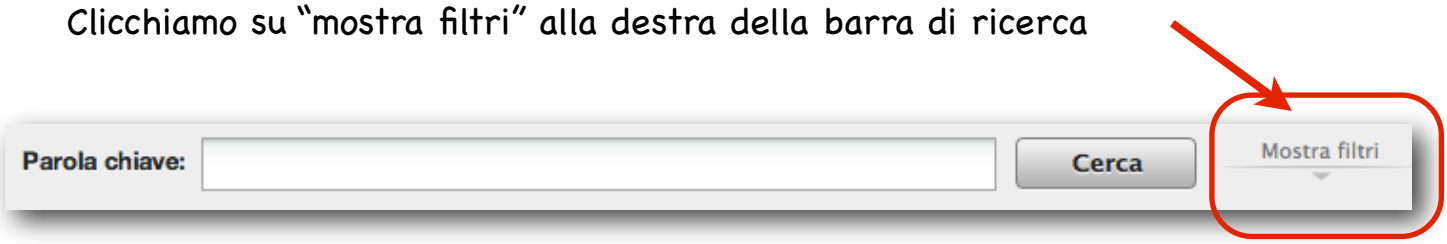
Subito dopo comparirà la corsa ricercata



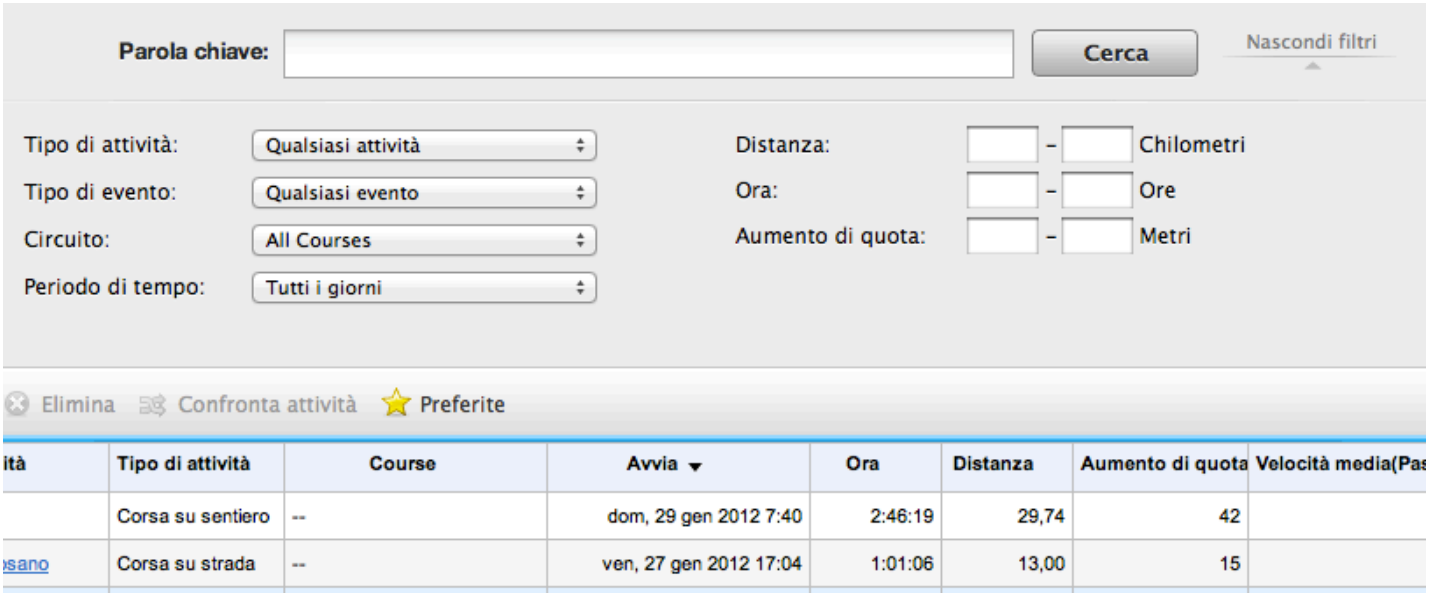
Ecco la 15^ "Placentia Halfmarathon" del 2010 e la 16^ "Placentia Halfmarathon" del 2011.

Nel caso invece che volessi ricercare una tipologia di corse dovrò utilizzare i "filtri" disponibili vicino al barra di ricerca. Vediamo come....

Clicchiamo su "mostra filtri" alla destra della barra di ricerca

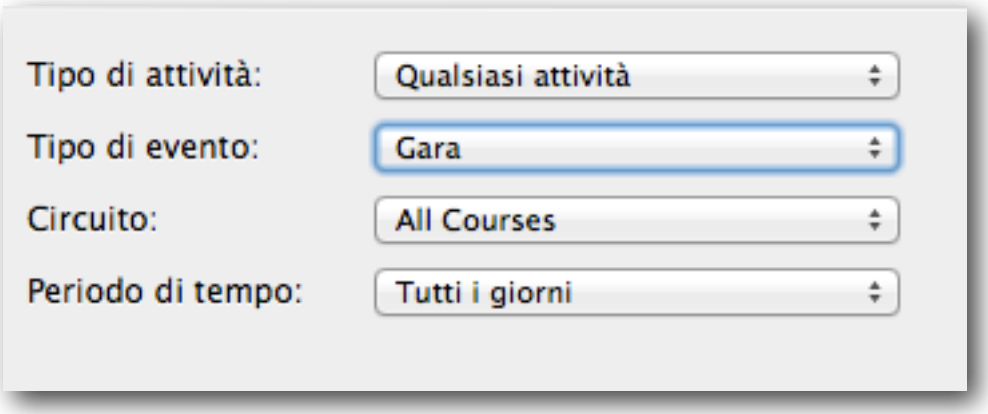


tra la barra di ricerca e l'elenco delle nostre attività comparirà questo



Qui si capisce perchè, come spiegato nel "nota bene di pagina 13", è stato detto che è "molto utile assegnare il tipo di attività con un nostro criterio personale logico", in quanto ora ci servirà per ricercare determinate corse.

Io ho assegnato il tipo di evento "Gara" a tutte le competitive e, se ora le volessi ricercare, mi basterà selezionare "Gara" dall'elenco del "Tipo evento" e premere il tasto "Cerca"



GarminConnect caricherà tutte le mie competitive.....

	5^ MEZZA DI PISA	Corsa su strada	--	dom, 18 dic 2011 9:01
	29^ MARATONA DI ...	Corsa su strada	--	dom, 13 nov 2011 9:14
	MEZZAMARATONA ...	Corsa su strada	--	dom, 16 ott 2011 9:27
	MARATONA DI BUD...	Corsa su strada	--	dom, 2 ott 2011 10:00
	8^ Mezza di Monza	Corsa su strada	--	dom, 18 set 2011 9:41
	1^ Hvar Halfmarathon	Corsa su strada	--	sab, 20 ago 2011 17:59
	12^ CORTINA - DO...	Corsa su strada	--	dom, 5 giu 2011 9:34
	1^ MOONLIGHT HA...	Corsa su strada	--	sab, 21 mag 2011 20:00
	VIENNA CITY HALH...	Corsa su strada	--	dom, 17 apr 2011 9:00
	17^ MARATONA DI ...	Corsa su strada	--	dom, 20 mar 2011 9:13
	16^ PLACENTIA HA...	Corsa su strada	--	dom, 6 mar 2011 9:34

Se invece volessi cercare tutte le corse di una certa distanza posso inserire i relativi dati di ricerca nelle caselle "Distanza"; per esempio posso inserire la distanza minima (per es. 25 km) per ricercare tutte le corse con questa distanza minima

Distanza:	25	-		Chilometri
Ora:		-		Ore
Aumento di quota:		-		Metri

o una distanza minima e massima per ricercare tutte le corse comprese tra quelle due distanze indicate (per es. tra i 25 km e i 30 km)

Distanza:	25	-	30	Chilometri
Ora:		-		Ore
Aumento di quota:		-		Metri

Premendo il tasto "Cerca" verranno trovate tutte le mie corse

Nome attività	Tipo di attività	Course	Avvia	Ora	Distanza
29^ MARATONA DI ...	Corsa su strada	--	dom, 13 nov 2011 9:14	3:56:54	42,20
MARATONA DI BUD...	Corsa su strada	--	dom, 2 ott 2011 10:00	3:50:02	42,20
12^ CORTINA - DO...	Corsa su strada	--	dom, 5 giu 2011 9:34	2:38:54	29,77
17^ MARATONA DI ...	Corsa su strada	--	dom, 20 mar 2011 9:13	4:04:52	42,20
30 KM DELLE TERR...	Corsa su strada	--	dom, 27 feb 2011 9:30	2:41:42	29,04

(corse oltre i 25 km)

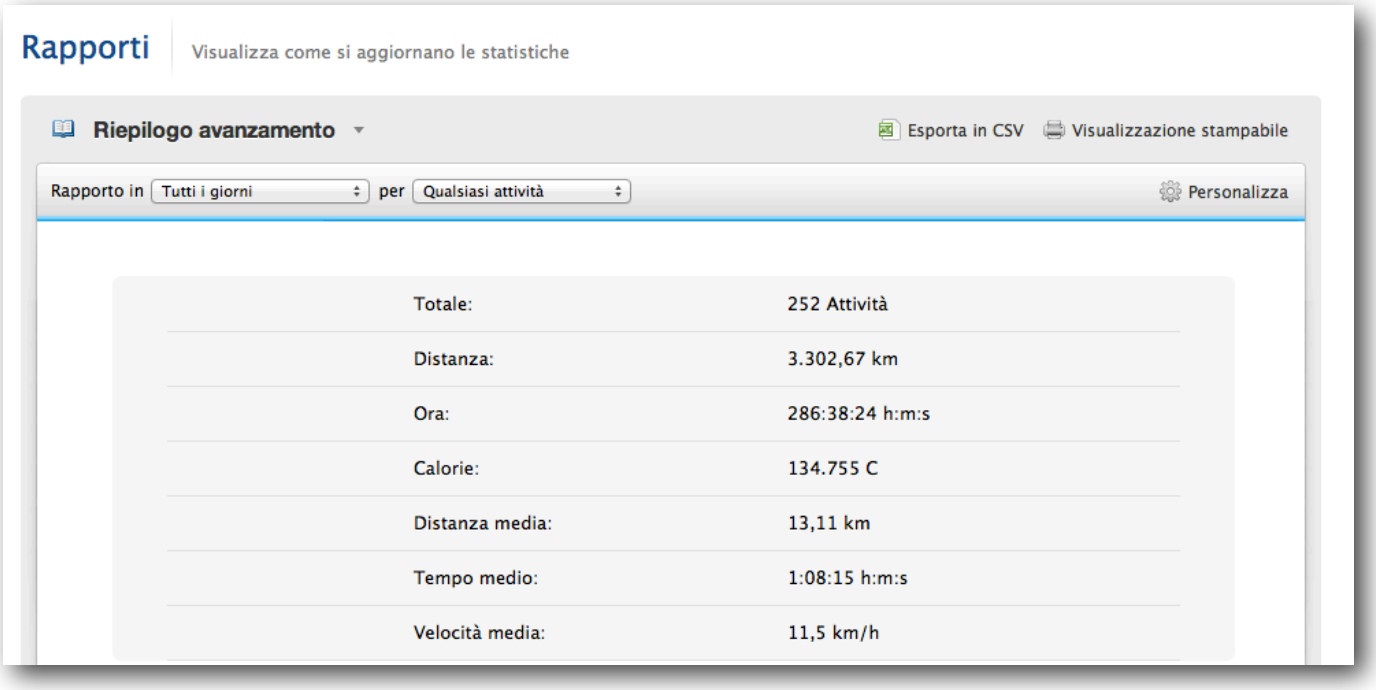
Nome attività	Tipo di attività	Course	Avvia	Ora	Distanza
12^ CORTINA - DO...	Corsa su strada	--	dom, 5 giu 2011 9:34	2:38:54	29,77
30 KM DELLE TERR...	Corsa su strada	--	dom, 27 feb 2011 9:30	2:41:42	29,04

(corse tra i 25 km e i 30 km)

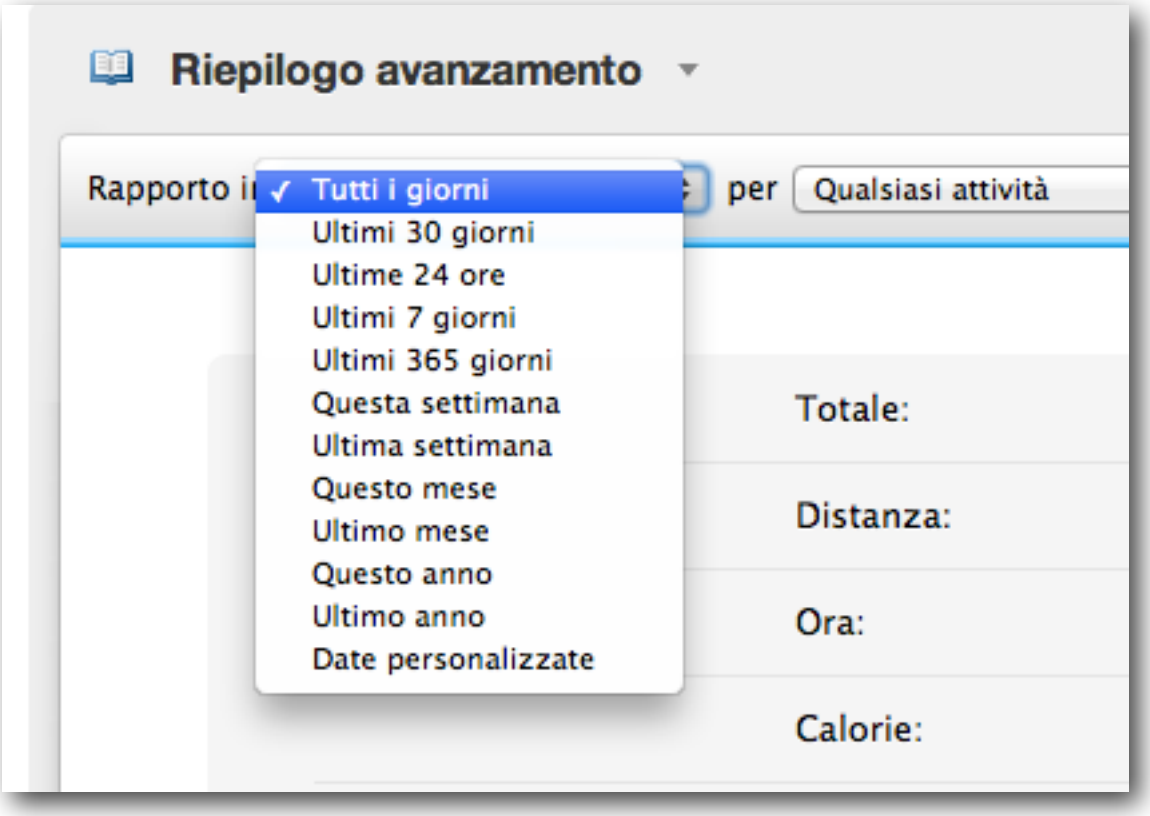
2. Rapporti

In questa sezione possiamo controllare le nostre statistiche; andiamo nella sezione "Rapporti"

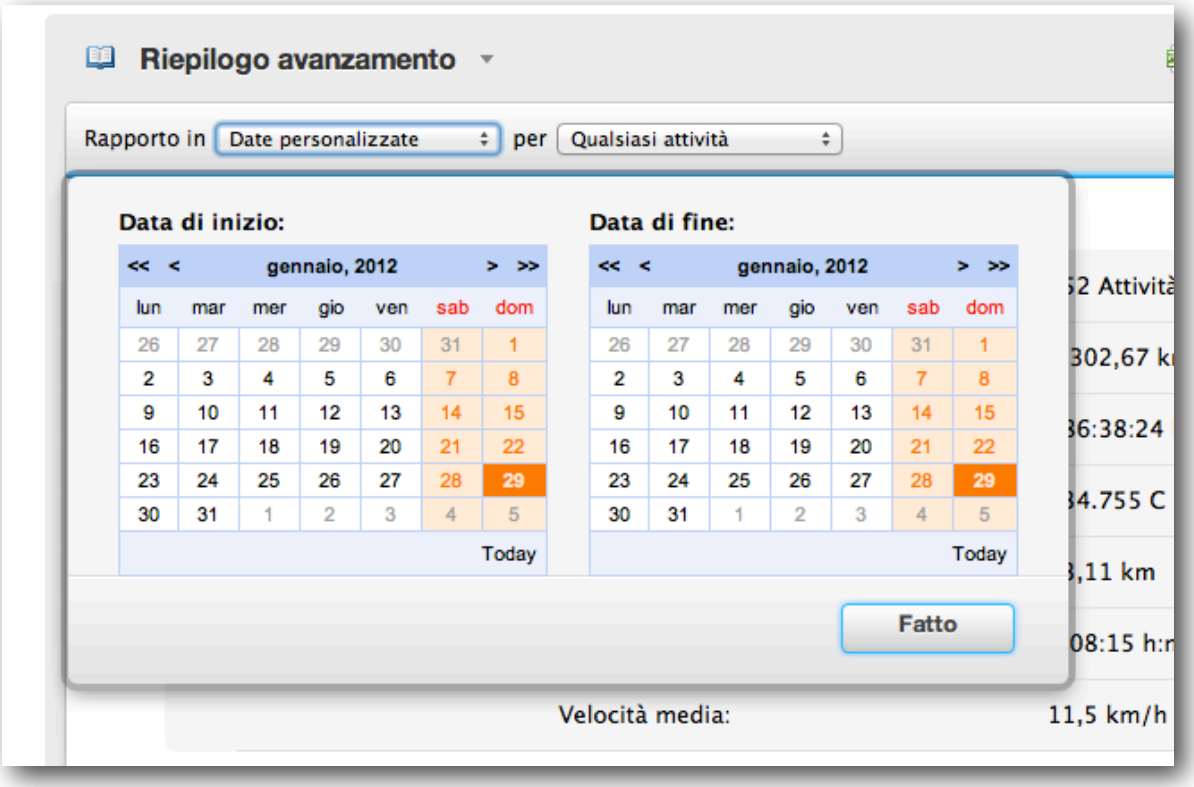
e compariranno tutte le nostre statistiche totali sino ad oggi



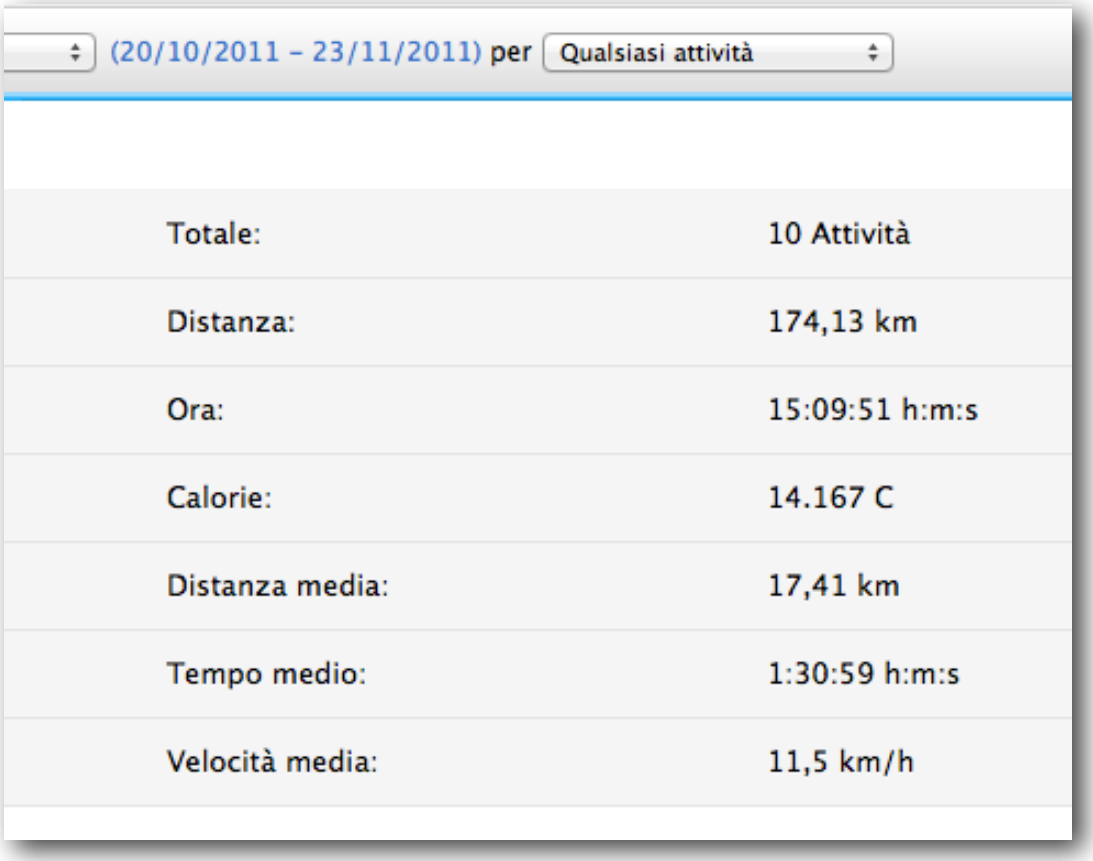
Dal menu a tendina denominato "Rapporto in" possiamo delimitare le nostre statistiche agli ultimi 30 giorni, 24 ore, 7 giorni ultimo mese o anno e così via....



Per ricercare le statistiche di una periodo specifico selezioniamo dal menu "Date personalizzate" e comparirà automaticamente un calendario



Selezioniamo le nostre date e clicchiamo su "Fatto"; selezionando, per esempio, le statistiche dal 20/10/2011 al 23/11/2011 limiteremo i dati a quel preciso periodo

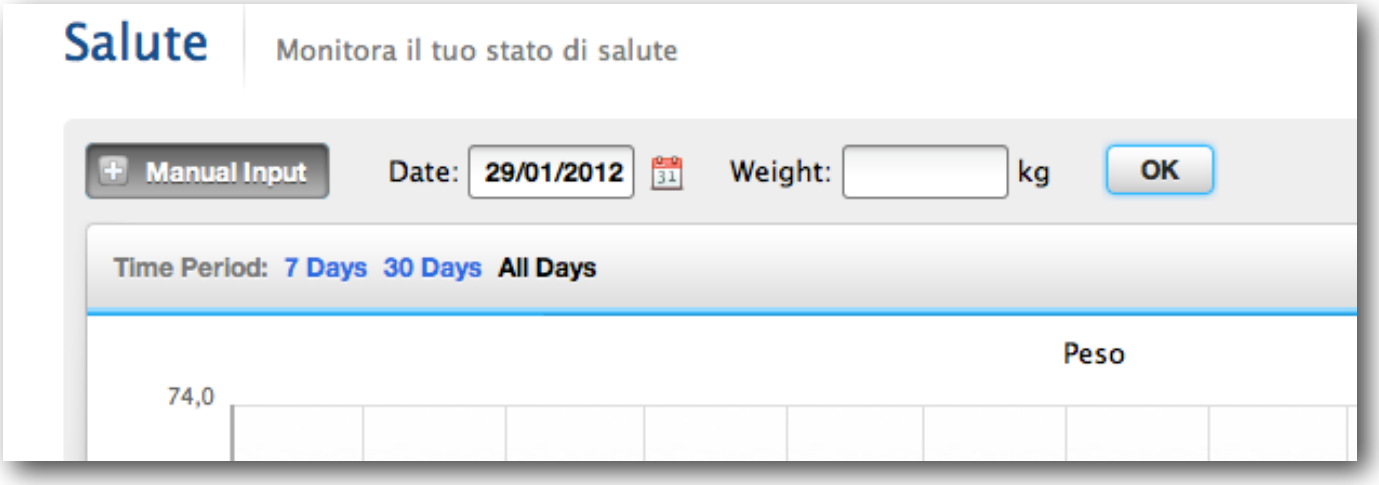


3. Salute

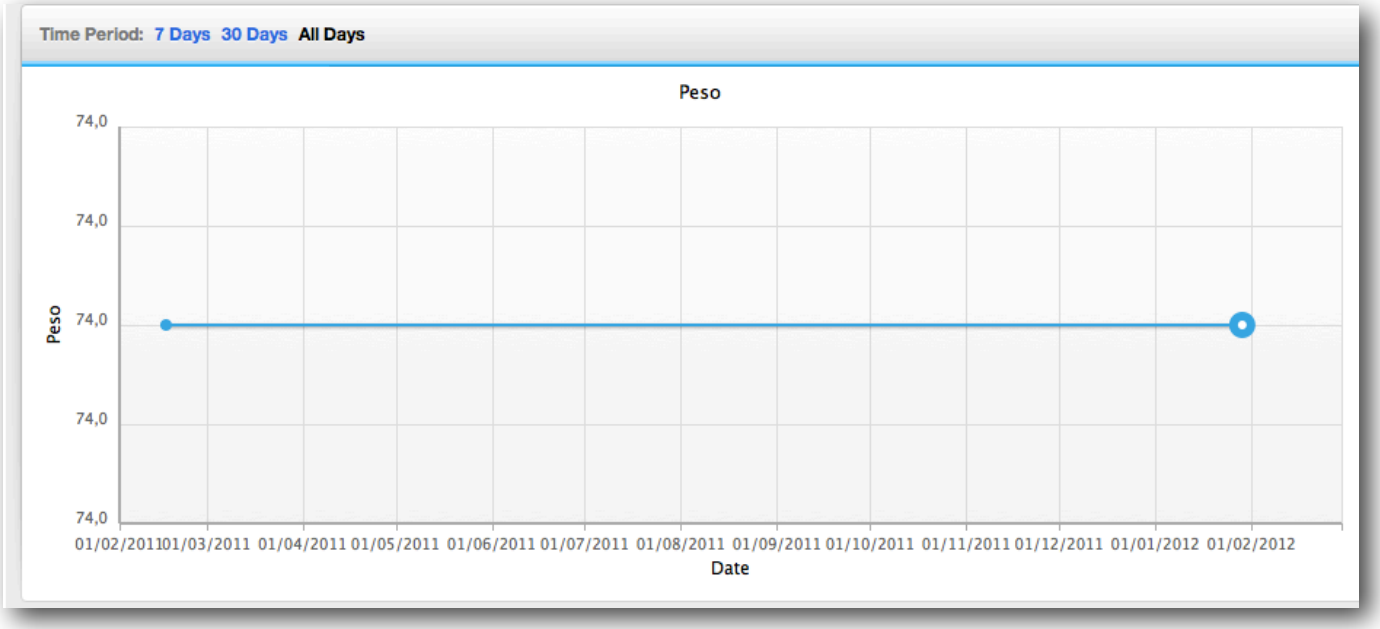
Andando nella sezione "Salute"

possiamo tenere aggiornato l'andamento del nostro perso corporeo

Cliccando su "+ Manual Imput" si aprirà a lato un calendario e lo spazio per inserire il proprio peso (Weight). Inseriamo il dato e clicchiamo ok.



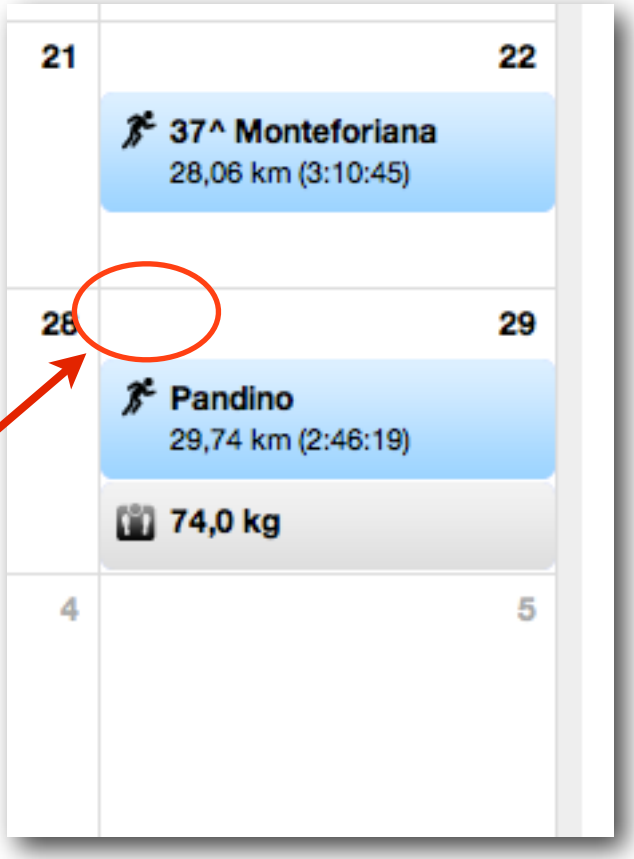
Il grafico sottostante mostrerà l'andamento del nostro peso corporeo nel tempo.



4. Calendario

Nella sezione "Calendario"

ci troveremo l'anteprima dl mese in corso con annotati, giorno per giorno, le nostre attività, il nostro peso e i nostri obiettivi (vedi il prossimo punto).

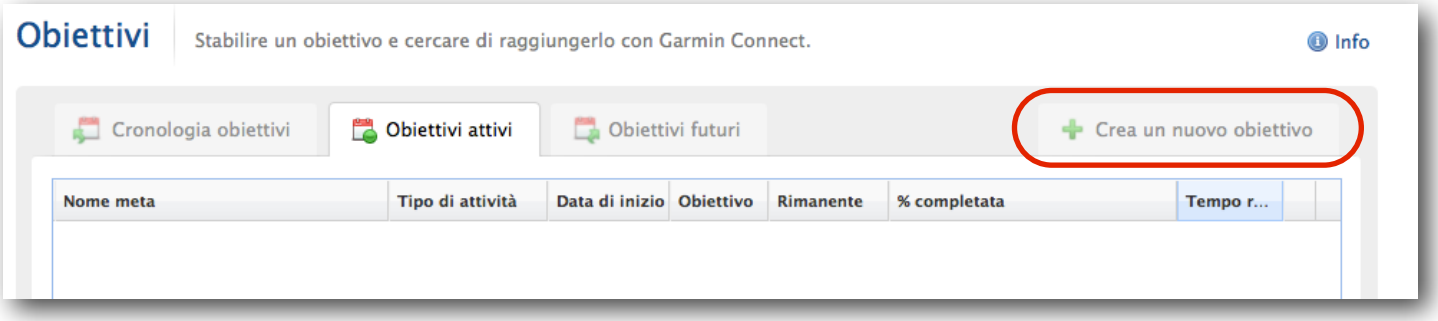


Posizionando il cursore del mouse nell'angolo alto del riquadro giornaliero comparirà un quadratino grigio con il simbolo "+"; cliccandoci sopra potremo aggiungere manualmente un'attività, il peso corporeo, un obiettivo o un nota per segnarsi appunti vari.

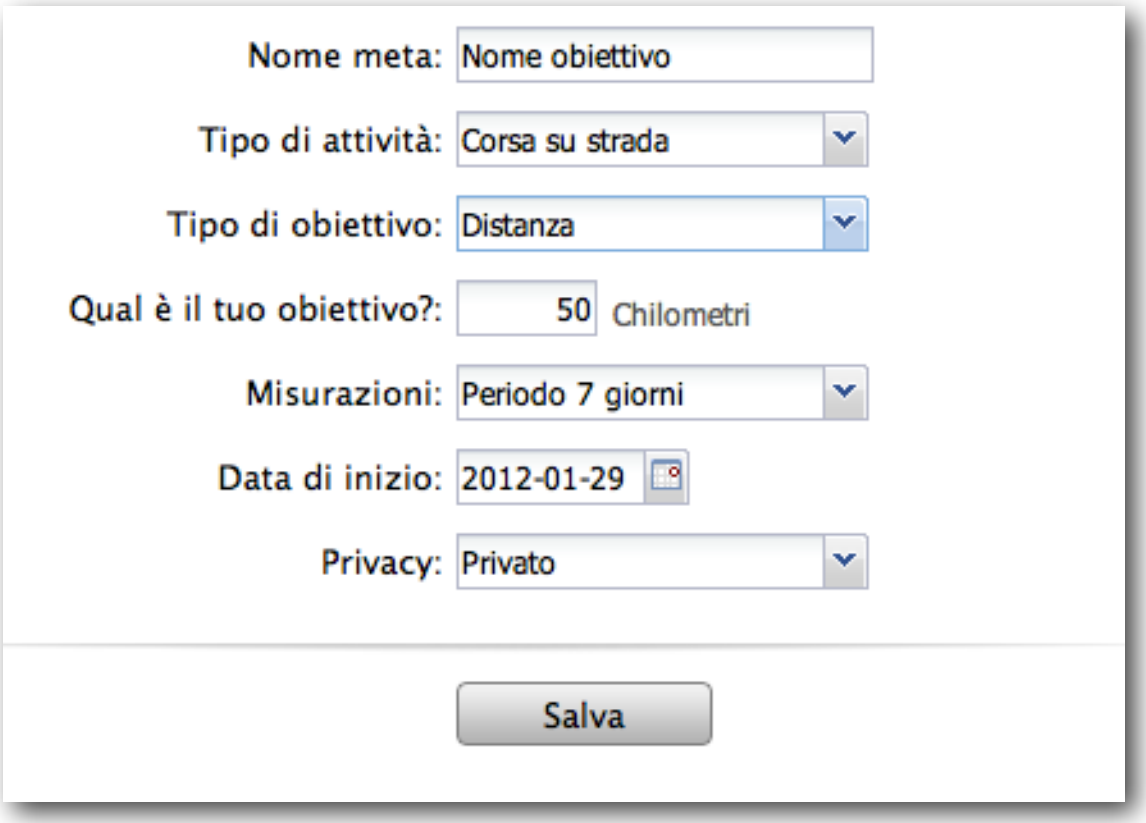
5. Obiettivi

Con questo ultimo argomento vediamo come creare dei propri obiettivi ad hoc da raggiungere con i nostri allenamenti. Andiamo nella sezione "Obiettivi"

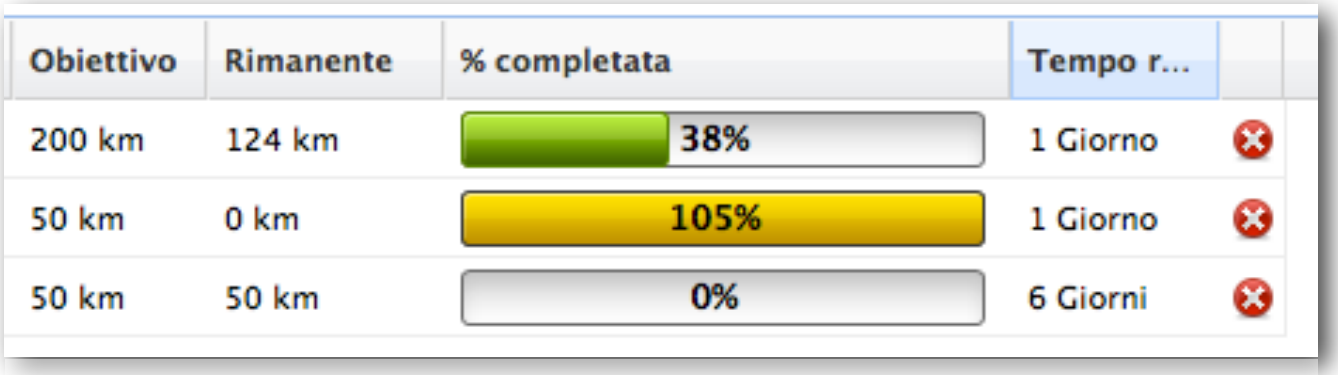
e troveremo questa schermata; clicchiamo su "Crea un nuovo obiettivo"



Inseriamo i dati del nostro obiettivo (per es. correre 50km in una settimana) e gli assegnamo un nome; poi salviamo i campi compilati



A questo punto avremo il nostro obiettivo inserito nell'elenco (possiamo creare tutti gli obiettivi che vogliamo); ad ogni corsa verrà aggiornato automaticamente e potremo controllare l'avanzamento e quanto ci rimane al raggiungimento dello stesso.



CONCLUSIONE

Le nozioni principali per un buon uso del sito GarminConnect vi sono state date; speriamo che questa guida vi possa essere di massima utilità.

Non ci resta che augurare a tutti "buon allenamento" con il vostro Garmin ForeRunner.

GARMIN™