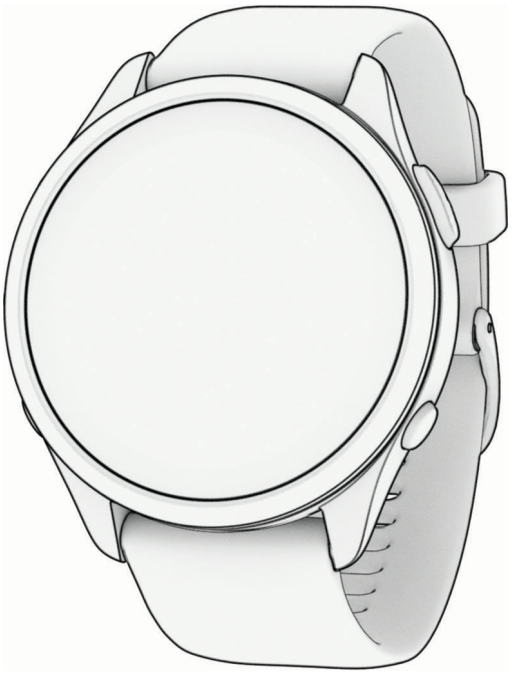
GARMIN®



FORERUNNER® OROLOGIO SERIE 165

Manuale Utente

© 2024 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® e TracBack® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, serie HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™, and Varia™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® e Mac® sono marchi di Apple Inc, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i loghi BLUETOOTH® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato su licenza da Apple Inc. Iridium® è un marchio registrato di Shimano, Inc. Wi-Fi® è un marchio registrato di Iridium Satellite LLC. Windows® e Windows NT® sono marchi registrati di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Zwift™ è un marchio di Zwift, Inc. Gli altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.

Questo prodotto è certificato ANT+®. Per un elenco di prodotti e app compatibili, visitare il sito Web www.thisisant.com/directory.

M/N: A04714, AA4714

Sommario

Introduzione 1
- Configurazione dell'orologio 1
- Panoramica 2
- Stato GPS e icone di stato 3
- Attivazione e disattivazione del touchscreen 3
- Utilizzo dell'orologio 3

Attività e app 4
- Avvio di un'attività 4
  - Suggerimenti per la registrazione delle attività 4
  - Interrompere un'attività 5
  - Valutazione di un'attività 5
- Attività all'aperto 5
  - Inizio di una corsa 6
  - Inizio di una corsa su pista 7
    - Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista 7
  - Registrare un'attività Ultra Run 7
    - Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run 8
- Nuoto 8
  - Nuoto in piscina 8
  - Impostazione delle dimensioni della piscina 8
  - Nuotare in acque libere 8
  - Suggerimenti per le attività di nuoto 9
  - Terminologia relativa al nuoto 9
  - Stili 9
  - Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto 10
  - Allenamenti con il registro allenamenti 10
- Attività in ambienti chiusi 10
  - Inizio di una corsa virtuale 10
  - Calibrare la distanza del tapis roulant 11
  - Health Snapshot™ 11
  - Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale 11
    - Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale 12
  - Registrazione di un'attività HIIT 12
    - Timer HIIT 12
  - Registrazione di un'attività di meditazione 13
  - Registrazione di un'attività di esercizi di respirazione 13
- Personalizzazione di attività e app 13
  - Aggiunta o rimozione di un'attività preferita 13
  - Cambiare l'ordine di un'attività nell'elenco delle app 14
  - Creazione di un'attività personalizzata 14

Aspetto 14
- Impostazioni del quadrante dell'orologio 14
  - Personalizzare il quadrante dell'orologio 15
- Viste rapide 15
  - Visualizzazione delle viste rapide 18
  - Visualizzazione della sequenza delle viste rapide 18
  - Body Battery 18
    - Visualizzazione della vista rapida Body Battery 19
    - Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery 19
  - Visualizzazione della vista rapida della frequenza cardiaca 20
  - Visualizzare Vista Rapida del meteo 20
    - Aggiornare la posizione meteo 20
  - Rilevamento dell'idratazione 20
    - Utilizzo della vista rapida sul rilevamento dell'idratazione 21
  - Salute della donna 21
    - Rilevamento ciclo mestruale 21
    - Monitoraggio della gravidanza 21
  - Utilizzo della vista rapida sul livello di stress 21
  - Tempo di recupero 22
    - Visualizzazione del tempo di recupero 22
    - Frequenza cardiaca di recupero 22
  - Misurazioni delle prestazioni 22
    - Info sulle stime del VO2 max 23

Visualizzazione dei tempi di gara previsti 25
Stato della variabilità della frequenza cardiaca 26
Informazioni su Training Effect 27
Comandi 28
Visualizzazione del menu dei comandi 31
Personalizzazione del menu dei comandi 31
Uso della torcia 31
Garmin Pay 31
Configurazione del wallet Garmin Pay 32
Pagamento di un acquisto tramite l'orologio 32
Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay 32
Modifica del passcode Garmin Pay 33
Report mattutino 33
Personalizzazione del Report Mattutino 33

Allenamenti 34

Preparazione per una gara 34
Calendario delle gare e gara principale 34
Impostazioni di salute e benessere 35
Obiettivo automatico 35
Utilizzare l'avviso di movimento 35
Attivazione dell'avviso di movimento 36
Rilevamento del sonno 36
Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno 36
Personalizzazione della modalità sonno 36
Modalità Non disturbare 36
Variazioni della respirazione 37
Minuti di intensità 37
Calcolo dei minuti di intensità 37
Move IQ 37
Allenamenti 38
Seguire un allenamento Garmin Connect 38
Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect ... 38
Invio di un allenamento personalizzato all'orologio 38
Avviare un allenamento 39
Seguire un allenamento quotidiano suggerito 39
Attivazione e disattivazione delle richieste di allenamento quotidiano suggerito 39
Info sul calendario degli allenamenti 39
Uso dei piani di allenamento Garmin Connect 40
Piani di allenamento adattivi 40
Allenamenti a intervalli 40
Personalizzazione di un allenamento a intervalli 41
Avvio di un allenamento a intervalli 41
Interruzione di un allenamento a intervalli 41
PacePro Training 41
Download di un piano PacePro da Garmin Connect 42
Avvio di un piano PacePro 43
Creazione di un piano PacePro sull'orologio 44
Impostare un obiettivo di allenamento 44
Annullare un obiettivo di allenamento 44
Utilizzo degli avvisi di corsa e camminata 45
Attivazione dell'autovalutazione 45

Cronologia 45

Uso della cronologia 46
Record personali 46
Visualizzare i record personali 46
Ripristino di un record personale 47
Cancellazione di record personali 47
Visualizzazione dei dati totali 47
Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca 47
Eliminazione della cronologia 47
Gestione dei dati 47
Eliminazione dei file 48

Funzioni della frequenza cardiaca .. 48

Misurazione della frequenza cardiaca al polso 48
Impostazioni del cardio da polso 48
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati 49
Disattivazione della frequenza cardiaca al polso 49
Frequenza cardiaca durante il nuoto ... 49
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala 49
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca 50
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca durante un'attività 50
Pulsossimetro 51
Ricezione delle letture del pulsossimetro 52
Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro 52
Attivare la modalità Tutto il giorno? 52
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati 52

Navigazione 52
Percorsi 53
Creazione di un percorso sul dispositivo 53
Creazione di un percorso su Garmin Connect 53
Invio di un percorso al dispositivo 53
Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso 54
Salvataggio di una posizione 54
Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate 54
Navigazione verso una destinazione ... 54
Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività 55
Interruzione della navigazione 55
Mappa 55
Aggiungere una mappa a un'attività 55
Scorrimento e zoom della mappa 56
Impostazioni della mappa 56
Bussola 56
Calibrazione manuale della bussola 56

Sensori e accessori 56
Sensori wireless 57
Associazione dei sensori wireless 57
Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca 58
Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa 58
Potenza della corsa 58
Impostazioni di potenza della corsa 58
Dinamiche di corsa 59
Allenamento con le dinamiche di corsa 59
Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa 60
Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici 60
Consapevolezza dell'ambiente circostante 60
Uso dei controlli della videocamera Varia 61
tempe 61

Profilo utente 61
Impostazione del profilo utente 61
Impostazioni di sesso 61
Visualizzazione dell'età di fitness 62
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca 62
Obiettivi di forma fisica 62
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca 63
Consentire all’orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca 63
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca 63
Impostazione delle zone di potenza 64

Musica 64
Download di contenuti audio personali 64
Connessione a un fornitore di terze parti 65

Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti 65
Disconnettersi da un provider di terze parti 65
Collegamento di auricolari Bluetooth .. 65
Ascolto di musica 66
Comandi della riproduzione musicale 67
Controllo della riproduzione musicale sul telefono connesso 67
Cambiare la Modalità Audio 68

Connettività 68

Funzioni di connettività allo smartphone 68
Associazione del telefono 68
Attivare le notifiche Bluetooth 68
Visualizzare le notifiche 69
Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo 69
Risposta a un messaggio di testo 69
Gestione delle notifiche 69
Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone 69
Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone 70
Attivazione e disattivazione degli avvisi Trova il mio telefono 70
Individuazione di un telefono perso durante un'attività GPS 70
Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività 70
Wi-Fi Funzioni di connettività 71
Connessione a una rete Wi-Fi 71
App dello smartphone e applicazioni del computer 71
Garmin Connect 72
Uso dell'app Garmin Connect 72
Uso di Garmin Connect sul computer 73
Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect 73
Abbonamento Garmin Connect+ .. 73
Funzioni Connect IQ 74
Download delle funzioni Connect IQ 74
Download di funzioni Connect IQ dal computer 74
App Garmin Messenger 74
Uso della funzione Messenger 75
Garmin Share 75
Condivisione dei dati con Garmin Share 76
Ricezione dei dati con Garmin Share 76
Impostazioni Garmin Share 76

Funzioni di sicurezza e rilevamento 77

Aggiungere contatti di emergenza 77
Aggiunta di contatti 77
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti 78
Richiesta di assistenza 78
Condivisione evento in tempo reale 78
Attivazione della condivisione eventi in tempo reale 79

Orologi 79

Impostare un allarme 79
Modifica di un allarme 79
Utilizzare il cronometro 80
Avvio del timer per il conto alla rovescia 80
Eliminazione di un timer 81
Sincronizzazione dell'ora con il GPS 81
Impostare manualmente l'ora 81
Aggiunta di fusi orari alternativi 81
Modifica di un fuso orario alternativo 81

Personalizzazione dell'orologio 82

Impostazioni delle attività e delle app 82
Personalizzare le schermate dati 83
Aggiungere una mappa a un'attività 83
Contrassegno dei Lap tramite la funzione Auto Lap 84
Avvisi attività 84
Impostare un avviso 85
Impostazione dei satelliti 86
Calibrazione manuale della bussola 86

Impostazioni della mappa 86
Impostazioni di gestione della batteria 86
Impostazioni di sistema 87
Impostazioni dell'ora 87
Impostazione degli avvisi orari 88
Modifica delle impostazioni di retroilluminazione 88
Modificare le unità di misura 88
Backup e ripristino delle impostazioni 88
Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect 89
Impostazione del passcode dell'orologio 89
Modifica del passcode dell'orologio 89

Info sul dispositivo 89

Visualizzare le informazioni sul dispositivo 89
Visualizzare le informazioni su normative e conformità 90
Info sullo schermo AMOLED 90
Caricare l'orologio 90
Suggerimenti per la ricarica dell'orologio 91
Indossare l'orologio 91
Manutenzione del dispositivo 92
Pulizia dell'orologio 92
Sostituzione dei cinturini 92
Specifiche 93
Informazioni sulla durata della batteria 93

Risoluzione dei problemi 93

Aggiornamenti del prodotto 93
Impostazione di Garmin Express 93
Ulteriori informazioni 94
Come si può annullare una pressione del pulsante Lap? 94
Rilevamento delle attività 94
Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato 94
Il conteggio dei passi è impreciso ... 94
I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono 94
Il numero di piani saliti non è preciso 95
I minuti di intensità lampeggiano 95
Acquisizione del segnale satellitare 95
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS 95
Riavvio dell'orologio 95
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite 96
Ottimizzazione della durata della batteria 96
Il dispositivo visualizza la lingua errata 96
Uscita dalla modalità demo 97
Lo smartphone è compatibile con l'orologio? 97
Lo smartphone non si connette all'orologio 97
Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa 97
La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa 97
È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio? 97
Gli auricolari non si connettono all'orologio 98
La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati 98

Appendice 98

Elenco delle attività 98
Campi dati 100
Valutazioni standard relative al VO2 max 108
Dimensioni e circonferenza delle ruote 108

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Configurazione dell'orologio

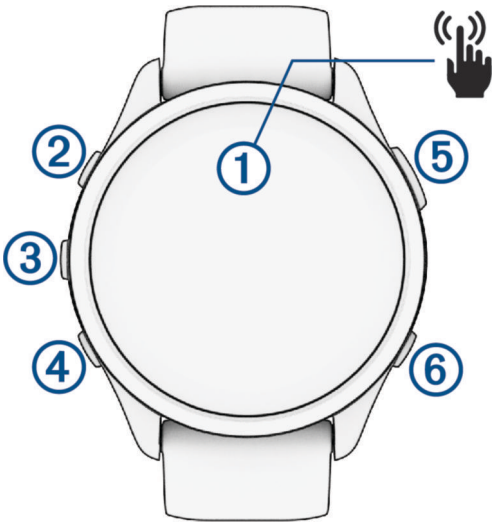
Per sfruttare appieno le funzioni di Forerunner, completare queste operazioni.

- Tenere premuto **LIGHT** per accendere l'orologio (*Panoramica*, pagina 2).
- Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.

  Durante la configurazione iniziale, è possibile associare lo smartphone all'orologio per ricevere notifiche, sincronizzare attività e molto altro (*Associazione del telefono*, pagina 68). Se si sta effettuando l'aggiornamento da un orologio compatibile, è possibile eseguire la migrazione delle impostazioni dell'orologio, dei percorsi salvati e altro, quando si associa il nuovo orologio Forerunner allo smartphone.
- Caricare l'orologio (*Caricare l'orologio*, pagina 90).
- Verificare la presenza di aggiornamenti software (*Impostazioni di sistema*, pagina 87).

  Per un'esperienza ottimale, è necessario mantenere aggiornato il software sull'orologio. Gli aggiornamenti software offrono modifiche e miglioramenti a privacy, sicurezza e funzioni.
- Configurare le reti Wi-Fi® (*Connessione a una rete Wi-Fi*, pagina 71).
- Configurare le funzioni di sicurezza (*Funzioni di sicurezza e rilevamento*, pagina 77).
- Configurare la musica (*Musica*, pagina 64).
- Configurare il wallet Garmin Pay™ (*Configurazione del wallet Garmin Pay*, pagina 32).
- Iniziare una corsa (*Inizio di una corsa*, pagina 6).

Panoramica



① **Touchscreen**

- toccare per scegliere un'opzione in un menu.
- Toccare per aprire la vista rapida in modo da visualizzare più dati.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la sequenza delle viste rapide e i menu.
- Scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente.
- Coprire lo schermo con il palmo della mano per disattivare rapidamente lo schermo e tornare al quadrante dell'orologio.

② **LIGHT**

- tenere premuto per accendere l'orologio.
- Premere per attivare o disattivare lo schermo.
- Tenere premuto per visualizzare il menu dei comandi in modo da accedere rapidamente alle funzioni usate di frequente.

③ **UP**

- premere per scorrere le viste rapide, le schermate dati, le opzioni e le impostazioni.
- Tenere premuto per visualizzare il menu.

④ **DOWN**

- premere per scorrere le viste rapide, le schermate dati, le opzioni e le impostazioni.
- Tenere premuto per accedere ai comandi musicali (*Musica*, pagina 64).

⑤ **START · STOP**

- premere per avviare e interrompere il timer dell'attività.
- Premere per scegliere un'opzione o accettare un messaggio.

⑥ **BACK**

- premere per tornare alla schermata precedente.
- Premere per registrare un lap o un riposo durante un'attività oppure per passare alla fase successiva di un allenamento.

  Puoi selezionare ↺ per eliminare un lap per determinate attività (*Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?*, pagina 94).

Stato GPS e icone di stato

Per le attività all'aperto, la barra di stato diventa verde quando il GPS è pronto. Un'icona lampeggiante indica che l'orologio sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

GPS	Stato GPS
	Stato della batteria
	Stato di connessione dello smartphone
	Stato della tecnologia Wi-Fi (Forerunner music)
	Stato del LiveTrack
	Stato della frequenza cardiaca
	Stato del sensore di cadenza e velocità
	Stato delle luci bici
	Stato del radar bici
	Stato del sensore tempe™

Attivazione e disattivazione del touchscreen

È possibile personalizzare il touchscreen per l'uso generale dell'orologio e per ciascun profilo di attività.

NOTA: il touchscreen non è disponibile durante le attività di nuoto.

- Per attivare o disattivare il touchscreen durante l'uso generale o le attività, tenere premuto **UP**, selezionare **Sistema** > **Touchscreen**, quindi selezionare un'opzione.
- È possibile aggiungere questa opzione al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).

Utilizzo dell'orologio

- Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi (*Comandi*, pagina 28).

  Il menu dei comandi consente l'accesso rapido alle funzioni utilizzate più spesso, ad esempio l'attivazione della modalità Non Disturbare, il salvataggio di una posizione e lo spegnimento dell'orologio.
- Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per scorrere la sequenza delle viste rapide (*Viste rapide*, pagina 15).
- Dal quadrante dell'orologio, premere **START** per avviare un'attività o aprire un'app (*Attività e app*, pagina 4).
- Tenere premuto **UP** per personalizzare il quadrante dell'orologio (*Personalizzare il quadrante dell'orologio*, pagina 15), regolare le impostazioni (*Impostazioni di sistema*, pagina 87), associare i sensori wireless (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 57) e per altre operazioni.

Attività e app

L'orologio può essere utilizzato per attività sportive, di fitness, al chiuso e all'aperto (*Elenco delle attività*, pagina 98). Quando si avvia un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati relativi ai sensori. È possibile creare attività personalizzate o nuove attività in base alle attività predefinite (*Creazione di un'attività personalizzata*, pagina 14). Quando si terminano attività, è possibile salvarle e condividerle con la community Garmin Connect™.

È inoltre possibile aggiungere attività Connect IQ™ e app all'orologio utilizzando l'app Connect IQ (*Funzioni Connect IQ*, pagina 74).

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Avvio di un'attività

Quando si avvia un'attività, il GPS si avvia automaticamente (se necessario).

1. Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare un'attività tra i preferiti.
   - Selezionare e dall'elenco delle attività prolungate sceglierne una.
3. Se l'attività richiede i segnali GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo e attendere finché l'orologio non è pronto.

   L'orologio è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).
4. Premere **START** per avviare il timer attività.

   L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare l'orologio prima di iniziare un'attività (*Caricare l'orologio*, pagina 90).
- Premere **BACK** per registrare i Lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.

  È possibile selezionare per scartare un giro per determinate attività (*Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?*, pagina 94).
- Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare altre schermate dati.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare ulteriori schermate dati (*Attivazione e disattivazione del touchscreen*, pagina 3).

Interrompere un’attività

1 Premere **STOP**.
2 Selezionare un'opzione:
   - Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
   - Per salvare l'attività e visualizzare i dettagli, selezionare **Salva**, quindi premere **START** e selezionare un'opzione.

     NOTA: dopo aver salvato l'attività, è possibile inserire i dati di autovalutazione (*Valutazione di un'attività*, pagina 5).
   - Per sospendere l'attività e riprenderla in un secondo momento, selezionare **Riprendi dopo**.
   - Per contrassegnare un Lap, selezionare **Lap**.

     È possibile selezionare ↺ per scartare un lap per alcune attività (*Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?*, pagina 94).
   - Per tornare al punto di partenza dell'attività lungo il percorso seguito, selezionare **Indietro all'inizio** > **TracBack**.

     NOTA: questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.
   - Per tornare al punto di partenza dell'attività dal percorso più diretto, selezionare **Indietro all'inizio** > **Linea retta**.

     NOTA: questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.
   - Per misurare la differenza tra la frequenza cardiaca al termine dell'attività e la frequenza cardiaca due minuti dopo, selezionare **FC di recupero**, e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia (*Frequenza cardiaca di recupero*, pagina 22).
   - Per eliminare l'attività, selezionare **Elimina**.

   NOTA: dopo aver interrotto l'attività, l'orologio la salva automaticamente dopo 30 minuti.

Valutazione di un’attività

NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

È possibile personalizzare l'impostazione di autovalutazione per determinate attività (*Attivazione dell'autovalutazione*, pagina 45).

1 Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva** (*Interrompere un'attività*, pagina 5).
2 Selezionare un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

   NOTA: è possibile selezionare » per non eseguire l'autovalutazione.
3 Selezionare la percezione del proprio sforzo durante l'attività.

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect.

Attività all’aperto

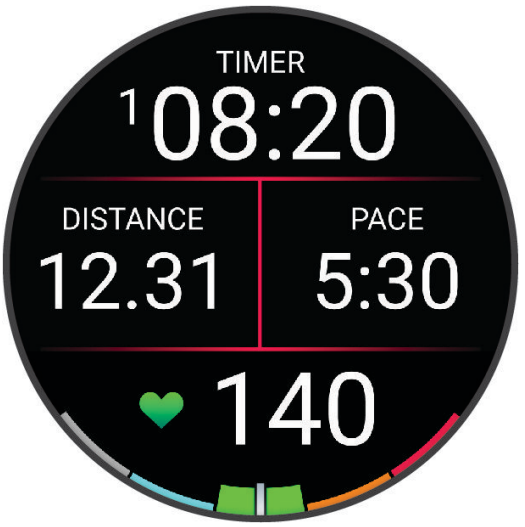
Il dispositivo Forerunner è precaricato con attività all'aperto, ad esempio la corsa e il ciclismo. Il GPS è attivato per le attività outdoor. È possibile aggiungere nuove attività utilizzando attività predefinite, ad esempio l'escursionismo o il nuoto. È inoltre possibile aggiungere attività personalizzate al dispositivo (*Creazione di un'attività personalizzata*, pagina 14).

Inizio di una corsa

La prima attività di fitness registrata sull'orologio può essere una corsa a piedi, in bici o un'altra attività all'aperto. Potrebbe essere necessario caricare l'orologio prima di iniziare l'attività (*Caricare l'orologio*, pagina 90).

L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

1 Premere **START**, quindi selezionare un'attività.
2 Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio ricerchi i satelliti.
3 Premere **START**.
4 Iniziare una corsa.



NOTA: durante un'attività, è possibile tenere premuto **DOWN** per aprire i comandi musicali (*Comandi della riproduzione musicale*, pagina 67).

5 Dopo aver completato la corsa, premere **STOP**.
6 Selezionare un'opzione:
   - selezionare **Riprendi** per riavviare il timer dell'attività;
   - selezionare **Salva** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer dell'attività. È possibile selezionare la corsa per visualizzare un riepilogo.

NOTA: per altre opzioni relative alla corsa, consultare *Interrompere un'attività*, pagina 5.

Inizio di una corsa su pista

Prima di una corsa su una pista, accertarsi di correre su un anello standard di 400 m.

È possibile utilizzare l'attività di corsa su circuito per registrare i dati di un circuito all'aperto, inclusi la distanza in metri e i tempi intermedi dei Lap.

1 Posizionarsi sulla pista.
2 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
3 Selezionare **Corsa su Pista**.
4 Attendere che l'orologio individui i satelliti.
5 Se si corre sulla corsia 1, passare alla fase 11.
6 Premere **UP**.
7 Selezionare le impostazioni dell'attività.
8 Selezionare **Numero corsia**.
9 Selezionare il numero di una corsia.
10 Premere **BACK** due volte per tornare al timer attività.
11 Premere **START**.
12 Correre intorno alla pista
13 Dopo aver completato l'attività, premere **STOP**, quindi selezionare **Salva**.

Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista

- Attendere che l'orologio acquisisca i segnali satellitari prima di avviare la corsa lungo un percorso.
- Durante la prima corsa su una pista poco conosciuta, correre 4 Lap per calibrare la distanza della pista.
  Si dovrebbe correre leggermente oltre il punto di partenza per completare il Lap.
- Eseguire ogni Lap nella stessa corsia.
  NOTA: la distanza predefinita Auto Lap® è di 1600 m, o 4 Lap intorno alla pista.
- Se si sta correndo su una corsia diversa dalla corsia 1, impostare il numero di corsia nelle impostazioni dell'attività.

Registrare un'attività Ultra Run

1 Premere **START**.
2 Selezionare **Ultra Run**.
3 Premere **START** per avviare il timer attività.
4 Iniziare la corsa.
5 Premere **BACK** per registrare un Lap e avviare il timer di recupero.
  NOTA: è possibile configurare le impostazioni del Tasto Lap per registrare un Lap e avviare il timer di riposo, solo per avviare il timer di riposo o solo per registrare un Lap (*Impostazioni delle attività e delle app*, pagina 82).
6 Al termine del recupero, premere **BACK** to riprendere la corsa.
7 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare ulteriori pagine dati (opzionale).
8 Dopo aver completato l'attività, premere **STOP**, quindi selezionare **Salva**.

Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run

È possibile personalizzare le opzioni per l'avvio e l'arresto automatici del timer di riposo per l'attività Ultra Run.

Stato: attiva automaticamente la registrazione degli split di recupero.

Inizio del recupero: avvia automaticamente il timer di riposo quando si interrompe la corsa. È possibile utilizzare l'opzione Solo manuale per avviare il timer di riposo solo quando si preme BACK.

Fine del recupero: imposta l'andatura necessaria per terminare uno split di riposo.

Tempo minimo: imposta l'intervallo di tempo prima dell'inizio o della fine di uno split di riposo.

Tasto Lap: configura il pulsante BACK affinché registri un Lap e avvii il timer di riposo, avvii solo il timer di riposo o registri solo un Lap.

Nuoto

AVVISO

Il dispositivo è concepito per il nuoto in superficie. Le immersioni subacquee con il dispositivo potrebbero danneggiare il prodotto e invalidarne la garanzia.

NOTA: l'orologio è in grado di misurare la frequenza cardiaca al polso per le attività di nuoto.

Nuoto in piscina

1. Premere **START**.
2. Selezionare **Piscina**.
3. Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.
4. Premere **START**.

   Il dispositivo registra i dati dell'attività di nuoto solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
5. Iniziare a nuotare.

   Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche. La funzione **Auto recupero** è attiva per impostazione predefinita (*Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto*, pagina 10).
6. Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare ulteriori pagine dati (opzionale).
7. Dopo aver completato l'attività, premere **STOP**, quindi selezionare **Salva**.

Impostazione delle dimensioni della piscina

Le dimensioni della piscina devono essere corrette per visualizzare la distanza precisa.

1. Dal quadrante di orologio, selezionare **START** > **Piscina**.
2. Premere **UP**.
3. Selezionare **Impostazioni nuoto piscina** > **Dimensioni piscina**.
4. Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.

   SUGGERIMENTO: è possibile selezionare **Richiedi** per scegliere le dimensioni della piscina ogni volta che si inizia un'attività di nuoto in piscina.

Nuotare in acque libere

È possibile registrare i dati del nuoto inclusi la distanza, il passo e il numero di bracciate. È possibile aggiungere schermate dati all'attività di nuoto in acque libere predefinita (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 83).

1. Premere **START**.
2. Selezionare **Acque Libere**.
3. Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio individui i satelliti.
4. Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
5. Iniziare a nuotare.
6. Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare ulteriori pagine dati (opzionale).
7. Dopo aver completato l'attività, premere **STOP**, quindi selezionare **Salva**.

Suggerimenti per le attività di nuoto

- Premere **BACK** per registrare una ripetuta durante il nuoto in acque libere.
- Prima di iniziare un'attività di nuoto in piscina, seguire le istruzioni visualizzate per selezionare la dimensione della piscina o immettere un dimensione personalizzata.

  L'orologio misura e registra la distanza in base alle vasche in piscina completate. Le dimensioni della piscina devono essere corrette per visualizzare la distanza precisa. La prossima volta che viene avviata un'attività di nuoto in piscina, l'orologio utilizza le dimensioni di tale piscina. Tenere premuto **UP**, selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare **Dimensioni piscina** per modificare le dimensioni.
- Per risultati precisi, completare l'intera vasca utilizzando un unico tipo di bracciata. Mettere in pausa il timer attività quando ci si riposa.
- Premere **BACK** per registrare un riposo durante il nuoto in piscina (*Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto*, pagina 10).

  L'orologio registra automaticamente le ripetute e le vasche per il nuoto in piscina.
- Affinché l'orologio tenga il conteggio delle vasche, effettuare una virata vigorosa e includere una fase subacquea prima della prima bracciata.
- Quando ci si allena, è necessario sospendere il timer attività o utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti (*Allenamenti con il registro allenamenti*, pagina 10).

Terminologia relativa al nuoto

Lunghezza: una vasca corrisponde alla lunghezza della piscina.

Intervalli: una o più vasche consecutive. Una nuova ripetuta inizia dopo un riposo.

Bracciata: viene conteggiata una bracciata ogni volta che il braccio su cui si indossa l'orologio compie un giro completo.

Swolf: il punteggio swolf è la somma del tempo e del numero di bracciate per completare una vasca. Ad esempio, 30 secondi più 15 bracciate equivalgono ad un punteggio swolf di 45. Per il nuoto in acque libere, lo swolf viene calcolato dopo 25 metri. Lo swolf è un'unità di misura dell'efficienza della nuotata e, come nel golf, un punteggio più basso corrisponde a un risultato migliore.

Stili

L'identificazione del tipo di stile è disponibile solo per il nuoto in piscina. Il tipo di stile viene identificato alla fine di una vasca. Gli stili vengono visualizzati nella cronologia di nuoto e nell'account Garmin Connect. È anche possibile selezionare lo stile come campo dati personalizzato (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 83).

Libero	Stile libero
Dorso	Dorso
Rana	Rana
Farfalla	Farfalla
Misto	Più stili in una ripetuta
Tecnica	Utilizzato per la registrazione degli allenamenti (*Allenamenti con il registro allenamenti*, pagina 10)

Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto

La funzione di recupero automatico è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. L'orologio rileva automaticamente quando l'utente è in fase di recupero e viene visualizzata la schermata di recupero. Se la fase di recupero dura più di 15 secondi, l'orologio crea automaticamente un intervallo di recupero. Quando si riprende l'attività di nuoto, l'orologio avvia automaticamente un nuovo intervallo di nuoto.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati ottimali con la funzione di recupero automatico, ridurre al minimo i movimenti del braccio durante il recupero.

È possibile disattivare la funzione di recupero automatico nelle opzioni attività, se si preferiscono le opzioni di recupero manuale (*Impostazioni delle attività e delle app*, pagina 82). Durante un'attività di nuoto in piscina o in mare aperto, è possibile contrassegnare manualmente un intervallo di riposo premendo il BACK. I dati relativi al nuoto non vengono registrati durante un intervallo di riposo.

SUGGERIMENTO: si consiglia di usare il recupero manuale se si fanno riposi brevi o si preferiscono intervalli di nuotata molto precisi.

Allenamenti con il registro allenamenti

La funzione di registrazione degli allenamenti Drill è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. È possibile utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti per registrare manualmente gli allenamenti di solo gambe, con un braccio solo o qualsiasi tipo di allenamento che non preveda uno dei quattro tipi di bracciate principali.

1. Durante l'attività di nuoto in piscina, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la schermata di registrazione degli allenamenti.
2. Premere **BACK** per avviare il timer dell'allenamento.
3. Dopo aver completato una ripetuta dell'allenamento, premere **BACK**.

   Il timer dell'allenamento si interrompe, ma il timer dell'attività continua a registrare l'intera sessione di nuoto.
4. Selezionare una distanza per l'allenamento completato.

   Gli aumenti della distanza si basano sulle dimensioni della piscina selezionata per il profilo attività.
5. Selezionare un'opzione:
   - Per avviare un'altra ripetuta di allenamento, premere **BACK**.
   - Per avviare una ripetuta di nuoto, premere **UP** o **DOWN** per tornare alle schermate degli allenamenti di nuoto.

Attività in ambienti chiusi

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una cyclette o un'ellittica. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato.

Quando si corre o si cammina con il GPS disattivato, la velocità e la distanza vengono calcolate utilizzando l'accelerometro nell'orologio. L'accelerometro viene calibrato automaticamente. La precisione dei dati relativi a velocità e distanza migliora dopo alcune corse o camminate all'aperto utilizzando il GPS.

SUGGERIMENTO: appoggiarsi al corrimano del tapis roulant riduce l'accuratezza.

Quando si pedala con il GPS disattivato, i dati sulla distanza e la velocità non sono disponibili, a meno che non si disponga di un sensore opzionale che invii tali dati all'orologio, ad esempio un sensore di velocità o cadenza.

Inizio di una corsa virtuale

È possibile associare l'orologio a un'app di terze parti compatibile per trasmettere i dati sull'andatura, la frequenza cardiaca o la cadenza.

1. Premere **START**.
2. Selezionare **Corsa Virtuale**.
3. Sul tablet, laptop o smartphone, aprire l'app Zwift™ o un'altra app di allenamento virtuale.
4. Seguire le istruzioni visualizzate per iniziare un'attività di corsa e associare i dispositivi.
5. Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
6. Dopo aver completato l'attività, premere **STOP**, quindi selezionare **Salva**.

Calibrare la distanza del tapis roulant

Per registrare distanze più precise per le corse sul tapis roulant, è possibile calibrare la distanza del tapis roulant dopo aver corso per almeno 2,4 km (1 miglio) su un tapis roulant. Se si utilizzano tapis roulant diversi, è possibile calibrare manualmente la distanza del tapis roulant su ciascun tapis roulant o dopo ciascuna corsa.

1 Iniziare un'attività di tapis roulant (*Avvio di un'attività*, pagina 4).
2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio non registra almeno 2,4 km (1 miglio).
3 Al termine dell'attività, premere **STOP** per interrompere il timer attività.
4 Selezionare un'opzione:
   - Per calibrare la distanza del tapis roulant per la prima volta, selezionare **Salva**.

     Il dispositivo richiede di completare la calibrazione del tapis roulant.
   - Per calibrare manualmente la distanza del tapis roulant dopo la prima calibrazione, selezionare **Calibra e salva** > ✔.
5 Verificare sul display del tapis roulant la distanza percorsa e immettere la distanza sull'orologio.

Health Snapshot™

La funzione Health Snapshot registra una serie di metriche chiave sullo stato di salute mentre l'utente resta fermo per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. L'orologio registra metriche quali la frequenza cardiaca media, il livello di stress e la frequenza respiratoria. È possibile aggiungere la funzione Health Snapshot all'elenco delle app preferite (*Aggiunta o rimozione di un'attività preferita*, pagina 13).

Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

È possibile registrare le serie durante un'attività Allenamento di Forza Funzionale. Una serie è l'insieme di più ripetizioni (rip) di un unico movimento. È possibile creare e trovare gli allenamenti di forza funzionale nell'account Garmin Connect e trasferirli all'orologio.

1 Premere **START**.
2 Selezionare **Pesi**.

   La prima volta che si registra un'attività di allenamento della forza, è necessario selezionare il polso su cui si indossa l'orologio.
3 Selezionare un allenamento.

   NOTA: se non è stato scaricato alcun allenamento di forza funzionale sull'orologio, è possibile selezionare **Libero** > **START** e andare al passaggio 6.
4 Premere **DOWN** per visualizzare un elenco delle fasi di allenamento (opzionale).
5 Premere **START** > **Esegui allenamento** > **START** > **Inizia allenamento** per avviare il timer della serie.
6 Iniziare la prima serie.

   Il dispositivo conta le ripetute. Il conteggio delle ripetizioni viene visualizzato dopo averne completate almeno quattro.

   SUGGERIMENTO: il dispositivo è in grado di contare le ripetizioni solo di un singolo movimento per ciascuna serie. Quando si desidera modificare i movimenti, è necessario terminare la serie e avviarne una nuova.
7 Premere **BACK** per terminare la serie.

   Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie. Dopo alcuni secondi, viene visualizzato il timer riposo.
8 Se necessario, selezionare la serie, il numero di ripetute e aggiungere il peso utilizzato per la serie.
9 Al termine del riposo, premere **BACK** per avviare la serie successiva.
10 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.
11 Dopo l'ultima serie, premere **STOP** per arrestare il timer.
12 Selezionare **Stop allenamento** > **Salva**.

Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale

- Non guardare l'orologio mentre si eseguono le ripetute.

  È consigliabile utilizzare l'orologio all'inizio e alla fine di ogni serie e durante i recuperi.
- Concentrarsi sul proprio andamento mentre si eseguono le ripetute.
- Eseguire esercizi di bodyweight o free weight.
- Eseguire le ripetute con movimenti ampi e costanti.

  Ciascuna ripetuta viene contata quando il braccio sul quale è indossato l'orologio torna alla posizione di partenza.

  NOTA: non è possibile contare gli esercizi con le gambe.
- Attivare il rilevamento automatico delle serie per avviare e interrompere le serie.
- Salvare e inviare l'attività Allenamento di Forza Funzionale all'account Garmin Connect.

  È possibile utilizzare gli strumenti disponibili nell'account Garmin Connect per visualizzare e modificare i dettagli dell'attività.

Registrazione di un'attività HIIT

È possibile utilizzare timer speciali per registrare un'attività HIIT (allenamento a intervalli ad alta intensità).

1. Premere **START**.
2. Selezionare **HIIT**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Libero** per registrare un'attività HIIT aperta e non strutturata.
   - Selezionare **Timer HIIT** (*Timer HIIT*, pagina 12).
   - Selezionare **Allenamenti** per seguire un allenamento salvato.
4. Se necessario, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
5. Premere **START** per iniziare il primo round.

   Sul dispositivo viene visualizzato un timer per il conto alla rovescia e la frequenza cardiaca corrente dell'utente.
6. Se necessario, premere **BACK** per passare manualmente al round o al periodo di riposo successivo.
7. Dopo aver completato l'attività, premere **STOP**, quindi selezionare **Salva**.

Timer HIIT

È possibile utilizzare timer speciali per registrare un'attività HIIT (allenamento a intervalli ad alta intensità).

AMRAP: il timer AMRAP registra il maggior numero possibile di round durante un determinato periodo di tempo.

EMOM: il timer EMOM registra un determinato numero di esercizi al minuto ogni minuto.

Tabata: il timer Tabata alterna intervalli di 20 secondi di sforzo massimo con 10 secondi di riposo.

Personalizzato: è possibile impostare tempo di esercizio, tempo di riposo, numero di esercizi e numero di round a scelta.

Registrazione di un’attività di meditazione

NOTA: questa attività è disponibile solo per un orologio Forerunner music .

È possibile seguire una sessione guidata o creare la propria attività di meditazione.

1 Premere **START**.
2 Selezionare **Meditazione**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Libero** per registrare un'attività di meditazione aperta e non strutturata.
   - Selezionare **Sessione** seguire una sessione guidata con audio.
   - Selezionare **Personalizzato** per creare una sessione personalizzata con audio.
4 Se necessario, premere **BACK** oppure seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
5 Collegare le cuffie per ascoltare l'audio della sessione di meditazione (*Collegamento di auricolari Bluetooth*, pagina 65).

   NOTA: durante l'attività di meditazione le notifiche vengono disattivate.
6 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.

   L'orologio mostra un timer per il conto alla rovescia o un obiettivo.
7 Dopo aver completato l'attività, premere **STOP**, quindi selezionare **Salva**.

Registrazione di un’attività di esercizi di respirazione

1 Premere **START**.
2 Selezionare **Esercizio di Respirazione**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Coerenza** per ottenere uno stato di calma.
   - Selezionare **Rilassamento e concentrazione** per rilassare il corpo e concentrare la mente.
   - Selezionare **Rilassamento e concentrazione (Breve)** per rilassare il corpo e concentrare la mente in un intervallo di tempo più breve.
   - Selezionare **Tranquillità** per ridurre il livello di stress e prepararsi per il sonno.
4 Se necessario, selezionare **Esegui allenamento**.
5 Premere **START** per avviare l'attività.
6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo mentre l'orologio guida attraverso gli esercizi di respirazione.
7 Premere **BACK** per passare alla fase successiva dell'esercizio di respirazione.
8 Dopo aver completato l'attività, premere **STOP**, quindi selezionare **Salva**.

   Vengono visualizzati il cambiamento del livello di stress e i respiri al minuto.

Personalizzazione di attività e app

È possibile personalizzare le attività e l'elenco delle app, le schermate dati, i campi dati e le altre impostazioni.

Aggiunta o rimozione di un’attività preferita

L'elenco delle attività preferite viene visualizzato quando si preme **START** nel quadrante dell'orologio e offre accesso rapido alle attività di uso più frequente. È possibile aggiungere o rimuovere le attività preferite in qualsiasi momento.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Attività e app**.

   Le attività preferite vengono visualizzate nella parte superiore dell'elenco.
3 Selezionare un'opzione:
   - Per aggiungere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare **Imposta come preferita**.
   - Per rimuovere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare **Rimuovi dai preferiti**.

Cambiare l’ordine di un’attività nell’elenco delle app

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Attività e app**.
3 Selezionare un'attività.
4 Selezionare **Riordina**.
5 Selezionare **UP** o **DOWN** per regolare la posizione dell'attività nell'elenco delle app.

Creazione di un’attività personalizzata

1 Premere **START**.
2 Selezionare **Aggiungi**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Copia attività** per creare l'attività personalizzata da una delle attività salvate.
   - Selezionare **Altro** > **Altro** per creare una nuova attività personalizzata.
4 Se necessario, selezionare un tipo di attività.
5 Selezionare un nome o immettere un nome personalizzato.
   I nomi delle attività duplicate includono un numero, ad esempio: Bici(2).
6 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni dell'attività specifica. Ad esempio, è possibile personalizzare le pagine dati o le funzioni automatiche.
   - Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare l'attività personalizzata.
7 Selezionare ✔ per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

Aspetto

È possibile personalizzare l'aspetto del quadrante dell'orologio e le funzioni di accesso rapido nella sequenza delle viste rapide e nel menu dei comandi.

Impostazioni del quadrante dell’orologio

È possibile personalizzare l'aspetto del quadrante dell'orologio selezionando layout, colori e dati aggiuntivi. È inoltre possibile scaricare quadranti orologio personalizzati da Connect IQ Store.

Personalizzare il quadrante dell'orologio

Prima di poter attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ, è necessario installarne uno dallo store Connect IQ (*Funzioni Connect IQ*, pagina 74).

È possibile personalizzare le informazioni e l'aspetto del quadrante dell'orologio oppure attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ installato.

1. Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Quadrante orologio**.
3. Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare l'anteprima delle opzioni del quadrante dell'orologio.
4. Selezionare **Aggiungi nuovo** per scorrere i quadranti aggiuntivi dell'orologio precaricati.
5. Selezionare **START** > **Applica** per attivare un quadrante dell'orologio precaricato o un quadrante dell'orologio Connect IQ installato.
6. Se si utilizza un quadrante precaricato, selezionare **START** > **Personalizza**.
7. Selezionare un'opzione:
   - Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Quadrante**.
   - Per modificare lo stile delle lancette per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Lancette**.
   - Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Layout**.
   - Per modificare lo stile dei secondi per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Secondi**.
   - Per modificare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Dati**.
   - Per aggiungere o modificare un colore predominante per il quadrante dell'orologio, selezionare **Tonalità colore**.
   - Per salvare le modifiche, selezionare **Fatto**.
8. Per salvare tutte le modifiche, selezionare **Applica**.

Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide (*Visualizzazione delle viste rapide*, pagina 18). Alcune viste rapide richiedono una connessione Bluetooth® a uno smartphone compatibile.

Alcune viste rapide non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerle manualmente all'elenco delle viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 18). Alcune viste rapide sono un raggruppamento di metriche correlate, come lo stato di salute o le prestazioni delle attività.

Nome	Descrizione
Fusi orari alternativi	Mostra l'ora corrente del giorno in altri fusi orari (*Aggiunta di fusi orari alternativi*, pagina 81).
Body Battery™	Indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello delle ultime ore (*Body Battery*, pagina 18).
Calendario	Visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.
Calorie	Visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.
Controlli della videocamera	Consente di scattare manualmente una foto e registrare un video quando è associato a una videocamera-fanale o videocamera Varia™ per il fanale posteriore (*Uso dei controlli della videocamera Varia*, pagina 61).
Piani saliti	Rileva i piani saliti e i progressi rispetto all'obiettivo.
Garmin® coach	Visualizza gli allenamenti pianificati quando si seleziona un piano di allenamento adattivo di un coach Garmin nell'account Garmin Connect. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara.
Health Snapshot	Avvia una sessione di Health Snapshot sull'orologio che registra diverse metriche chiave sullo stato di salute mentre l'utente è fermo per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. L'orologio registra metriche quali la frequenza cardiaca media, il livello di stress e la frequenza respiratoria. Visualizza il riepilogo delle sessioni Health Snapshot salvate (*Health Snapshot™*, pagina 11).
Frequenza cardiaca	Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).
Cronologia	Visualizza la cronologia delle attività e un grafico delle attività registrate (*Uso della cronologia*, pagina 46).
HRV status	Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte (*Stato della variabilità della frequenza cardiaca*, pagina 26).
Idratazione	Consente di tener traccia della quantità di liquidi consumati e la progressione verso l'obiettivo giornaliero (*Download delle funzioni Connect IQ*, pagina 74).
Minuti di intensità	Traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
Ultima attività	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.
Ultima corsa in bici Ultima corsa a piedi Ultima sessione di nuoto	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata e la cronologia dello sport specificato.
Messenger	Consente di visualizzare le conversazioni dell'app Garmin Messenger™ e consente di rispondere ai messaggi dall'orologio (*App Garmin Messenger*, pagina 74).
Fase lunare	Consente di visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
Musica	Fornisce i comandi del lettore musicale per lo smartphone o la musica sull'orologio.

Nome	Descrizione
Sonnellini	Visualizza il tempo totale per il pisolino e il livello di guadagno per la Body Battery. È possibile avviare il timer per il pisolino e impostare una sveglia (*Personalizzazione della modalità sonno*, pagina 36).
Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone (*Attivare le notifiche Bluetooth*, pagina 68).
Gara principale	Visualizza l'evento di gara designato come gara principale nel calendarioGarmin Connect (*Calendario delle gare e gara principale*, pagina 34).
Pulsossimetro	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro (*Ricezione delle letture del pulsossimetro*, pagina 52). Se sei troppo attivo affinché l'orologio determini la lettura del pulsossimetro, le misurazioni non vengono registrate.
Calendario delle gare	Visualizza i tuoi prossimi eventi di gara impostati nel calendario Garmin Connect (*Calendario delle gare e gara principale*, pagina 34).
Recupero	Mostra il tempo di recupero. Il tempo massimo è quattro giorni.
Respirazione	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.
Coach del sonno	Fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia di sonno e attività, allo stato della HRV e ai sonnellini.
Punteggio sonno	Visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente. È inoltre possibile visualizzare qualsiasi variazione della respirazione notturna (*Rilevamento del sonno*, pagina 36).
Gradini	Rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.
Stress	Visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi. Se si è troppo attivi affinché l'orologio determini il livello di stress, le misurazioni non vengono registrate.
Alba e tramonto	Visualizza gli orari di alba, tramonto e crepuscolo civile.
Meteo	Visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.
Salute della donna	Visualizza lo stato corrente di rilevamento del ciclo mestruale o della gravidanza. È possibile visualizzare e registrare i sintomi giornalieri.

Visualizzazione delle viste rapide

Le viste rapide consentono di accedere velocemente ai dati sulla salute, alle informazioni sulle attività, ai sensori integrati e ad altro ancora. Quando si associa l'orologio, è possibile visualizzare dallo smartphone vari dati, come informazioni sulla salute, meteo ed eventi del calendario.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per scorrere nel loop delle viste rapide.

SUGGERIMENTO: è anche possibile scorrere o toccare per selezionare le opzioni.

2 Premere **START** per visualizzare ulteriori informazioni.

3 Selezionare un'opzione:
- Premere **DOWN** per vedere i dettagli di una vista rapida.
- Premere **START** per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per una vista rapida.

Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

È possibile modificare l'ordine delle viste rapide nella sequenza delle viste rapide, rimuovere viste rapide e aggiungerne di nuove.

1 Tenere premuto **UP**.

2 Selezionare **Aspetto** > **Viste rapide**.

3 Selezionare un'opzione:
- Selezionare una vista rapida e premere **UP** o **DOWN** per modificare la posizione della vista rapida nella sequenza.
- Selezionare una vista rapida, quindi selezionare 🗑 per rimuoverla dalla sequenza.
- Selezionare **Aggiungi**, quindi selezionare una vista rapida per aggiungerla alla sequenza.

Body Battery

L'orologio analizza la variabilità della frequenza cardiaca, il livello di stress, la qualità del sonno e i dati dell'attività per determinare il livello Body Battery complessivo. Come l'indicatore della benzina di un'automobile, questo valore indica la quantità di energia di riserva disponibile. Il range del livello della Body Battery va da 5 a 100, dove i valori da 5 a 25 indicano un'energia di riserva molto bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva media e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva alta.

È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli (*Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery*, pagina 19).

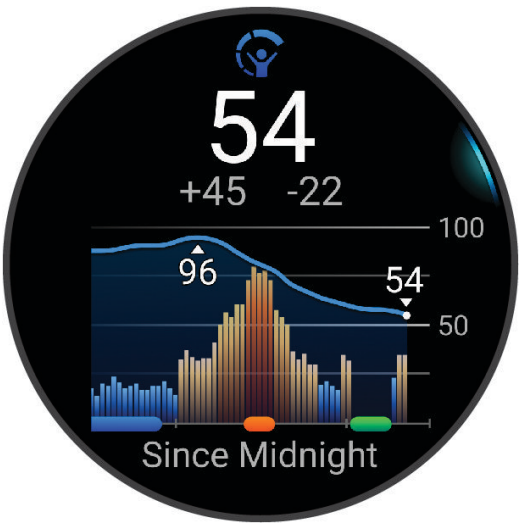
Visualizzazione della vista rapida Body Battery

La vista rapida Body Battery mostra il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello di Body Battery delle ultime ore.

1 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vita rapida Body Battery.

   NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla sequenza delle viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 18).

2 Premere **START** per visualizzare un grafico del livello di body battery e di stress dalla mezzanotte.



3 Premere **DOWN** per visualizzare un grafico dettagliato dei livelli di Body Battery e stress.
   - Le barre blu indicano periodi di riposo.
   - Le barre arancioni indicano periodi di stress.
   - Le barre verdi indicano le attività a tempo.
   - Le barre grigie indicano le ore in cui l'attività è stata troppo intensa da determinare il livello di stress.

4 Premere **DOWN** per visualizzare un elenco di fattori che influiscono sul livello di Body Battery.

   SUGGERIMENTO: selezionare ciascun fattore per visualizzare più dettagli.

Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery

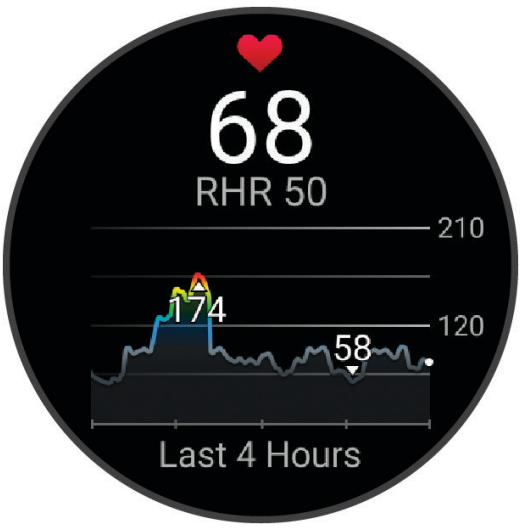
- Per ottenere risultati più accurati, indossare l'orologio mentre si dorme.
- Dormire bene ricarica la Body Battery.
- Attività fisica intensa e stress elevato possono consumare più rapidamente la Body Battery.
- L'assunzione di cibo, nonché di sostanze eccitanti come la caffeina, non ha alcun impatto sulla Body Battery.

Visualizzazione della vista rapida della frequenza cardiaca

1 Dal quadrante, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida della frequenza cardiaca.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla sequenza delle viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 18).

2 Premere **START** per visualizzare la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca per le ultime 4 ore.



3 Toccare il grafico per visualizzare le frecce direzionali e scorrere verso sinistra o verso destra per eseguire una panoramica del grafico.

4 Selezionare **DOWN** per visualizzare la media dei valori della frequenza cardiaca degli ultimi 7 giorni.

Visualizzare Vista Rapida del meteo

1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida del meteo.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla sequenza delle viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 18).

2 Premere **START** per visualizzare i dettagli relativi al meteo.

3 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare dati aggiuntivi delle tendenze orarie, giornaliere e meteo.

Aggiornare la posizione meteo

1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida del meteo.

2 Premere **START**.

3 Quando viene visualizzata la prima vista rapida, premere **START**.

4 Selezionare **Opzioni meteo** > **Aggiorna posizione corrente** > ✔.

5 Attendere l'acquisizione dei satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare*, pagina 95).

Rilevamento dell'idratazione

È possibile monitorare l'assunzione giornaliera dei liquidi, attivare obiettivi e avvisi e immettere le dimensioni dei contenitori che si utilizzano più spesso. Se si attivano obiettivi automatici, l'obiettivo aumenta nei giorni in cui viene registrata un'attività. Durante l'esercizio fisico, è necessario assumere più liquidi per sostituire il sudore perso.

NOTA: è possibile utilizzare l'app Connect IQ per aggiungere o rimuovere viste rapide.

Utilizzo della vista rapida sul rilevamento dell'idratazione

La vista rapida sul rilevamento dell'idratazione visualizza il livello di assunzione di liquidi e l'obiettivo di idratazione giornaliero.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida dell'idratazione.
2. Premere **START** per aggiungere l'assunzione di liquidi.
3. Selezionare una quantità da aggiungere all'assunzione di liquidi e premere **START**.
4. Tenere premuto **UP** per personalizzare la vista rapida.
5. Selezionare un'opzione:
   - Per modificare le unità di misura, selezionare **Unità**.
   - Per attivare obiettivi giornalieri dinamici che aumentano dopo la registrazione di un'attività, selezionare **Aumento automatico obiettivo**.
   - Per attivare i promemoria di idratazione, selezionare **Avvisi**.
   - Per personalizzare le dimensioni dei contenitori, selezionare **Contenitori**, selezionare un contenitore, selezionare le unità di misura e immettere la dimensione del contenitore.

   SUGGERIMENTO: puoi personalizzare il tuo obiettivo giornaliero di idratazione sul tuo account Garmin Connect.

Salute della donna

Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici, impulso sessuale, attività sessuale, giorni di ovulazione e altro ancora. È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

- Rilevamento e dettagli del ciclo mestruale
- Sintomi fisici ed emotivi
- Previsioni delle mestruazioni e dei periodi di fertilità
- Informazioni su salute e alimentazione

NOTA: è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere viste rapide.

Monitoraggio della gravidanza

La funzione di Monitoraggio della gravidanza visualizza aggiornamenti settimanali sulla gravidanza e fornisce informazioni sulla salute e sulla nutrizione. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici ed emotivi, letture della glicemia e movimenti del bambino. È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

Utilizzo della vista rapida sul livello di stress

La vista rapida sul livello di stress mostra il livello di stress attuale e un grafico del livello di stress delle ultime ore. Può anche guidare l'utente nella respirazione per aiutarlo a rilassarsi (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 18).

1. Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida sul livello di stress.
2. Premere **START**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Premere **DOWN** per visualizzare altri dettagli.

     SUGGERIMENTO: le barre blu indicano periodi di riposo. Le barre arancioni indicano periodi di stress. Le barre grigie indicano le ore in cui l'attività è stata troppo intensa da determinare il livello di stress.
   - Premere **START** per avviare un'attività **Esercizio di Respirazione**.

Tempo di recupero

È possibile utilizzare il dispositivo Garmin con la tecnologia cardio da polso o la fascia cardio compatibile per visualizzare il tempo rimanente al recupero totale prima dello sforzo successivo.

NOTA: il tempo di recupero consigliato si basa sulla stima del VO2 max e all'inizio può sembrare inaccurati. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

Il tempo di recupero viene visualizzato immediatamente dopo un'attività. Viene avviato un conto alla rovescia che indica il tempo rimanente allo sforzo successivo. Il dispositivo aggiorna il tempo di recupero durante tutta la giornata in base alle variazioni di sonno, stress, relax e attività fisica.

Visualizzazione del tempo di recupero

Per ottenere una stima più precisa, completare la configurazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 61) e impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 63).

1. Iniziare una corsa.
2. Dopo la corsa, selezionare **Salva**.

   Viene visualizzato il tempo di recupero. Il tempo massimo è 4 giorni.

   NOTA: sul quadrante dell'orologio, è possibile selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il riepilogo dell'attività e il tempo di recupero e selezionare **START** per visualizzare altri dettagli.

Frequenza cardiaca di recupero

Se ci si sta allenando con la frequenza cardiaca al polso o con una fascia cardio compatibile è possibile controllare il valore della frequenza cardiaca di recupero dopo ogni attività. La frequenza cardiaca di recupero è la differenza tra la frequenza cardiaca durante l'esercizio e la frequenza cardiaca due minuti dopo il termine dell'esercizio. Ad esempio, dopo una tipica corsa di allenamento, arrestare il timer. La frequenza cardiaca è 140 bpm. Dopo due minuti di inattività o defaticamento, la frequenza cardiaca è 90 bpm. La frequenza cardiaca di recupero è 50 bpm (140 meno 90). Alcuni studi hanno collegato la frequenza cardiaca di recupero alla salute cardiaca. Valori più alti indicano in genere cuori più sani.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe restare fermi per due minuti mentre il dispositivo calcola il valore della frequenza cardiaca di recupero.

NOTA: la frequenza cardiaca di recupero non viene calcolata per attività a basso impatto, come lo yoga.

Misurazioni delle prestazioni

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare. Le misurazioni richiedono che alcune attività utilizzino la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile.

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/performance-data/running/.

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede di completare alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

VO2 max: il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 23).

Tempi di gara previsti: l'orologio utilizza la stima del VO2 max e la cronologia degli allenamenti per fornire un tempo di gara da raggiungere in base allo stato di forma fisica corrente (*Visualizzazione dei tempi di gara previsti*, pagina 25).

HRV status: l'orologio analizza le letture della frequenza cardiaca del polso durante il sonno per determinare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca (HRV) in base alle medie personali e a lungo termine della HRV (*Stato della variabilità della frequenza cardiaca*, pagina 26).

Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora. Il dispositivo Forerunner richiede la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile per visualizzare la stima del VO2 max.

Sul dispositivo, la stima del VO2 max appare come numero, descrizione e posizione sull'indicatore colorato. Sul proprio account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max, come la valutazione in base all'età e al sesso.

Viola	Ottimo
Blu	Eccellente
Verde	Buono
Arancione	Discreto
Rosso	Scarso

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics. Le analisi del VO2 max vengono forniti con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 max*, pagina 108) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Se si utilizza una fascia cardio, è necessario indossarla e associarla all'orologio (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 57).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 61), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 63). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. (*Disattivazione della registrazione VO2 Max.*, pagina 24).

1. Avviare un'attività di corsa.
2. Correre all'aperto a un'intensità moderata o elevata, raggiungendo almeno il 70% della frequenza cardiaca massima.
3. Dopo almeno 10 minuti, selezionare **Salva**.
4. Selezionare **UP** o **DOWN** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

Disattivazione della registrazione VO2 Max.

È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 23).

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Attività e app**.
3. Selezionare **Trail Run** o **Ultra Run**.
4. Selezionare le impostazioni dell'attività.
5. Selezionare **Registra VO2 max** > **Off**.

Visualizzazione dei tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 61), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 63).

L'orologio utilizza la stima del valore VO2 massimo (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 23) e la cronologia degli allenamenti per fornire i tempi di gara. L'orologio analizza diverse settimane di dati di allenamento per rifinire le stime dei tempi di gara.

1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle prestazioni.
2 Premere **START** per visualizzare i dettagli della vista rapida.
3 Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare il tempo di gara previsto.

4 Premere **START** per visualizzare le previsioni per altre distanze.

NOTA: le stime potrebbero sembrare inizialmente imprecise. L'orologio richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa.

Stato della variabilità della frequenza cardiaca

L'orologio analizza le letture della frequenza cardiaca al polso durante il sonno per determinare la variabilità della frequenza cardiaca (HRV). L'allenamento, l'attività fisica, il sonno, l'alimentazione e le abitudini sane influiscono sulla variabilità della frequenza cardiaca. I valori HRV possono variare ampiamente in base al sesso, all'età e al livello di forma fisica. A uno stato HRV equilibrato corrispondono generalmente segni di buona salute, ad esempio un buon equilibrio tra allenamento e recupero, più benessere cardiovascolare e una maggiore resilienza allo stress. Valori sbilanciati o bassi di questo stato possono indicare affaticamento, maggiore necessità di recupero o un aumento dello stress. Per risultati migliori, è necessario indossare l'orologio durante il sonno. L'orologio richiede tre settimane di dati del sonno costanti per mostrare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca.

Stato	Descrizione
Bilanciato	L'HRV media a sette giorni rientra nell'intervallo di riferimento.
Sbilanciata	L'HRV media a sette giorni è al di sopra o al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Basso	L'HRV media a sette giorni è ben al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Scarso Nessuno stato	I valori HRV sono in media ben al di sotto dell'intervallo normale per la propria età. Nessuno stato indica che i dati non sono sufficienti per generare una media a sette giorni.

È possibile sincronizzare l'orologio con il proprio account Garmin Connect per visualizzare lo stato attuale di variabilità della frequenza cardiaca, le tendenze e il feedback educativo.

Informazioni su Training Effect

Il Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle attività fitness aerobiche e anaerobiche. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente e sulla cronologia degli allenamenti, sulla frequenza cardiaca, sulla durata e sull'intensità dell'attività. Sono disponibili sette diverse etichette Training Effect per descrivere il beneficio principale dell'attività praticata. Ciascuna etichetta è codificata tramite colore e corrisponde al focus del Training Load. Ciascun feedback, ad esempio", "Alto impatto sul VO2 Max." ha una descrizione corrispondente nei dettagli dell'attività Garmin Connect.

Il Training Effect aerobico utilizza la frequenza cardiaca per misurare l'intensità dello sforzo accumulata nell'esercizio aerobico e indica se l'allenamento ha avuto un effetto di mantenimento o di miglioramento sul livello di fitness. L'EPOC (consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento) accumulato durante un esercizio è mappato su un range di valori che si basa sul proprio livello di fitness e abitudini di allenamento. Gli allenamenti regolari con intensità moderata o gli allenamenti che includono ripetute più lunghe (> 180 secondi) hanno un impatto positivo sul metabolismo aerobico e pertanto producono un Training Effect aerobico.

Il Training Effect anaerobico utilizza la frequenza cardiaca e la velocità (o la potenza) per determinare l'impatto di un allenamento sulla capacità di allenarsi a intensità molto alta. L'utente riceve un valore basato sul contributo anaerobico all'EPOC e sul tipo di attività. Intervalli ripetuti ad alta intensità da 10 a 120 secondi hanno un impatto particolarmente positivo sulla capacità anaerobica e pertanto producono un Training Effect anaerobico più alto.

È possibile aggiungere Training Effect attività aerobica e TE attività anaerobica come campi dati a una delle schermate dell'allenamento per monitorare i numeri durante l'attività.

Training Effect	Beneficio aerobico	Beneficio anaerobico
Da 0.0 a 0.9	Nessun beneficio.	Nessun beneficio.
Da 1.0 a 1.9	Beneficio minimo.	Beneficio minimo.
Da 2.0 a 2.9	Mantiene l'attività fitness aerobica.	Mantiene l'attività fitness anaerobica.
Da 3.0 a 3.9	Influisce sul livello di fitness aerobico.	Influisce sul livello di fitness anaerobico.
Da 4.0 a 4.9	Influisce notevolmente sul livello di fitness aerobico.	Influisce notevolmente sul livello di fitness anaerobico.
5.0	Intensità troppo alta e potenzialmente dannosa senza un adeguato tempo di recupero.	Intensità troppo alta e potenzialmente dannosa senza un adeguato tempo di recupero.

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Analytics. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.firstbeat.com.

Comandi

Il menu comandi consente di accedere rapidamente alle funzioni e alle opzioni dell'orologio. È possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).

Da qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT**.

Icona	Nome	Descrizione
	Modalità aereo	Selezionare per attivare la modalità aereo e disattivare tutte le comunicazioni wireless.
	Sveglia	Selezionare per aggiungere o modificare un segnale acustico (*Impostare un allarme*, pagina 79).
	Fusi orari alternativi	Selezionare per visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari (*Aggiunta di fusi orari alternativi*, pagina 81).
	Assistenza	Selezionare per inviare una richiesta di assistenza (*Richiesta di assistenza*, pagina 78).
	Risparmio batteria	Selezionare per attivare la modalità di risparmio energetico (*Impostazioni di gestione della batteria*, pagina 86).
	Luminosità	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione*, pagina 88).
	Trasmetti FC	Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 50).
	Calendario	Selezionare per visualizzare gli eventi futuri dal calendario dello smartphone.
	Controlli della Action Cam	Consente di scattare manualmente una foto e registrare un video (*Uso dei controlli della videocamera Varia*, pagina 61).
	Orologi	Selezionare per aprire l'app Orologi e impostare un segnale acustico, un timer, un cronometro o visualizzare fusi orari alternativi.
	Schermo	Disattiva lo schermo per gli avvisi, i movimenti e la modalità Schermo sempre ON (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione*, pagina 88).
	Non disturbare	Selezionare per attivare la modalità Non disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità mentre si guarda un film.
	Trova telefono	Selezionare per riprodurre un avviso acustico sullo smartphone associato, se si trova nel raggio d'azione Bluetooth. La potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio Forerunner e aumenta mano a mano che ci si avvicina al telefono. Selezionare per cercare lo smartphone perso durante un'attività GPS (*Individuazione di un telefono perso durante un'attività GPS*, pagina 70).
	Torcia	Accende lo schermo per utilizzare l'orologio come una torcia (*Uso della torcia*, pagina 31).
	Garmin Share	Selezionare per aprire l'app Garmin Share (*Garmin Share*, pagina 75).
	Cronologia	Selezionare per visualizzare la cronologia delle attività, i record e i totali.
	Blocca dispositivo	Selezionare per bloccare i pulsanti e il touchscreen per evitare pressioni e scorrimenti involontari.
	Messenger	Selezionare per aprire l'app Messenger (*Uso della funzione Messenger*, pagina 75).
	Musica	Selezionare per controllare la riproduzione musicale sul tuo orologio o smartphone.

Icona	Nome	Descrizione
	Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone (*Attivare le notifiche Bluetooth*, pagina 68).
	Telefono	Selezionare per disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato.
	Spegni	Selezionare per spegnere l'orologio.
	Pulsossimetro	Selezionare per aprire l'app del pulsossimetro (*Pulsossimetro*, pagina 51).
	Red Shift	Selezionare per impostare lo schermo sulla tonalità di colore rosso per l'utilizzo dell'orologio in condizioni di scarsa illuminazione.
	Salva posizione	Selezionare per salvare la posizione corrente e tornare indietro in un secondo momento.
	Imposta orario con GPS	Selezionare per sincronizzare l'orologio con l'ora sullo smartphone o utilizzando i satelliti.
	Impostazioni	Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni.
	Modalità sonno	Selezionare per attivare o disattivare la Modalità sonno (*Personalizzazione della modalità sonno*, pagina 36).
	Cronometro	Selezionare per avviare il cronometro (*Utilizzare il cronometro*, pagina 80).
	Alba e tramonto	Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.
	Sincronizza	Selezionare per sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato.
	Sincronizzazione orario	Selezionare per sincronizzare l'orologio con l'ora sullo smartphone o utilizzando i satelliti.
	Timer	Selezionare per impostare un timer per il conto alla rovescia (*Avvio del timer per il conto alla rovescia*, pagina 80).
	Touchscreen	Selezionare per disattivare i comandi del touchscreen.
	Wallet	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay e pagare gli acquisti con l'orologio (*Garmin Pay*, pagina 31).
	Meteo	Selezionare per visualizzare le previsioni meteo e le condizioni correnti.
	Wi-Fi	Selezionare per disattivare le comunicazioni Wi-Fi. **NOTA:** questa funzione è disponibile solo sull'orologio Forerunner music .

Visualizzazione del menu dei comandi

Il menu dei comandi contiene opzioni come il cronometro, la localizzazione del telefono connesso e lo spegnimento dell'orologio. È anche possibile aprire il wallet Garmin Pay.

NOTA: è possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).

1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT**.

2 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere le opzioni.

SUGGERIMENTO: è anche possibile trascinare il touchscreen per far ruotare le opzioni.

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni del menu delle scelte rapide dal menu dei comandi (*Visualizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Aspetto** > **Comandi**.
3 Selezionare un collegamento rapido da personalizzare.
4 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Riordina** per modificare la posizione del collegamento rapido nel menu dei comandi.
   - Selezionare **Rimuovi** per rimuovere un collegamento rapido dal menu dei comandi.
5 Se necessario, selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un altro collegamento rapido al menu dei comandi.

Uso della torcia

L'uso della torcia può ridurre la durata della batteria.

1 Tenere premuto **LIGHT**.

NOTA: è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).

2 Selezionare .
3 Premere **UP** o **DOWN** per regolare la luminosità e il colore.

Garmin Pay

La funzione Garmin Pay consente di utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso gli store convenzionati, utilizzando carte di credito o di debito emesse da istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

Configurazione del wallet Garmin Pay

È possibile aggiungere una o più carte di credito o di debito compatibili al proprio wallet Garmin Pay. Visitare il sito Web garmin.com/garminpay/banks per trovare istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2 Selezionare **Garmin Pay** > **Inizia**.
3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

Prima di poter utilizzare l'orologio per effettuare acquisti, è necessario impostare almeno una carta di pagamento.

È possibile utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso i luoghi aderenti all'iniziativa.

1 Tenere premuto **LIGHT**.
2 Selezionare ▬.
3 Inserire il passcode di quattro cifre.

   NOTA: se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, il wallet si blocca ed è necessario reimpostare il passcode nell'app Garmin Connect.

   Viene visualizzata l'ultima a carta di pagamento utilizzata.

4 Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay, selezionare **DOWN** per passare a un'altra carta (opzionale).
5 Entro 60 secondi tenere l'orologio vicino al lettore per i pagamenti, con il quadrante rivolto verso il lettore.

   L'orologio vibra e mostra un segno di spunta quando ha terminato la comunicazione con il lettore.
6 Se necessario, seguire le istruzioni sul lettore di carte per completare la transazione.

SUGGERIMENTO: dopo aver inserito correttamente il passcode, è possibile effettuare pagamenti senza il passcode per 24 ore mentre si indossa l'orologio. Se si rimuove l'orologio dal polso o si disattiva il controllo della frequenza, è necessario inserire di nuovo il passcode prima di effettuare un pagamento.

Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

È possibile aggiungere fino a 10 carte di credito o debito al wallet Garmin Pay.

1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2 Selezionare **Garmin Pay** > ⋮ > **Aggiungi carta**.
3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta aggiunta la carta, è possibile selezionarla sull'orologio per effettuare un pagamento.

Gestione delle carte Garmin Pay

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

NOTA: in alcuni paesi, gli istituti finanziari che partecipano all'iniziativa possono limitare le funzioni Garmin Pay.

1 Nell'app Garmin Connect, selezionare •••.
2 Selezionare **Garmin Pay**.
3 Selezionare una carta.
4 Selezionare un'opzione:
   - Per sospendere temporaneamente o riattivare l'utilizzo della carta, selezionare **Sospendi carta**.
     Per fare acquisti utilizzando l'orologio Forerunner, la carta deve essere attiva.
   - Per eliminare la carta, selezionare 🗑.

Modifica del passcode Garmin Pay

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode è stato dimenticato, è necessario reimpostare la funzione Garmin Pay per l'orologio Forerunner, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2 Selezionare **Garmin Pay** > **Cambia passcode**.
3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

La prossima volta che si effettua un pagamento tramite l'orologio Forerunner, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Premi **DOWN** per visualizzare il report, che include meteo, sonno, stato di variabilità della frequenza cardiaca durante il periodo notturno e altro (*Personalizzazione del Report Mattutino*, pagina 33).

Personalizzazione del Report Mattutino

NOTA: è possibile personalizzare queste impostazioni sull'orologio nell'account Garmin Connect.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Aspetto** > **Report mattutino**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Mostra report** per attivare o disattivare il report mattutino.
   - Selezionare **Modifica report** per personalizzare l'ordine e il tipo di dati che vengono visualizzati nel report mattutino.
   - Selezionare **Nome** per personalizzare il nome visualizzato.
   - Selezionare **Orologi** per impostare un allarme (*Impostare un allarme*, pagina 79).

Allenamenti

Preparazione per una gara

L'orologio può suggerire allenamenti quotidiani per agevolare la preparazione per un evento di corsa, se si dispone di una stima VO2 max (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 23).

1 Sul telefono o sul computer, accedere al calendarioGarmin Connect.
2 Selezionare il giorno dell'evento e aggiungere l'evento di gara.
   È possibile cercare un evento nella propria area o crearne uno personale.
3 Aggiungere i dettagli sull'evento e aggiungere il percorso, se disponibile.
4 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.
5 Sull'orologio, scorrere fino alla vista rapida dell'evento principale per visualizzare un conto alla rovescia fino all'evento della gara principale.
6 Dal quadrante dell'orologio, premere **START**, quindi selezionare un'attività di corsa.
   NOTA: se è stata completata almeno una corsa all'aperto con dati sulla frequenza cardiaca, sull'orologio vengono visualizzati gli allenamenti quotidiani suggeriti.

Calendario delle gare e gara principale

Quando si aggiunge un evento di gara al calendario Garmin Connect, è possibile visualizzare l'evento sull'orologio aggiungendo la vista rapida gara principale (*Viste rapide*, pagina 15). La data dell'evento deve essere entro i 365 giorni successivi. L'orologio mostra un conto alla rovescia per l'evento, il tempo dell'obiettivo o l'ora di arrivo prevista (solo eventi di corsa) e le informazioni meteo.

NOTA: informazioni meteo aggiornate sul luogo e sulla data sono immediatamente disponibili. I dati delle previsioni locali vengono visualizzati circa 14 giorni prima dell'evento.

Se si aggiunge più di un evento di gara, verrà richiesto di scegliere un evento principale.

A seconda dei dati del percorso disponibili per l'evento, è possibile visualizzare i dati di elevazione, la mappa del percorso e aggiungere un piano PacePro™ (*PacePro Training*, pagina 41).

Impostazioni di salute e benessere

Tenere premuto **UP** e selezionare **Salute & Benessere**.

Cardio da polso: consente di personalizzare le impostazioni di monitoraggio della frequenza cardiaca al polso (*Impostazioni del cardio da polso*, pagina 48).

Pulsossimetro: consente di selezionare una modalità pulsossimetro (*Attivare la modalità Tutto il giorno?*, pagina 52).

Riepilogo giornaliero: attiva il riepilogo giornaliero della Body Battery visualizzato qualche ora prima dell'inizio della finestra di sonno. Il riepilogo giornaliero fornisce informazioni su come lo stress quotidiano e la cronologia delle attività hanno influito sul livello di Body Battery (*Body Battery*, pagina 18).

Avvisi di stress: notifica quando i periodi di stress hanno raggiunto il livello Body Battery.

Avvisi riposo: avvisano l'utente dopo un periodo di riposo e degli effetti che il riposo ha avuto sul livello di Body Battery.

Avviso spostamento: attiva o disattiva la funzione Avviso spostamento (*Utilizzare l'avviso di movimento*, pagina 35).

Avvisi obiettivo: consente di attivare e disattivare gli avvisi obiettivo oppure di disattivarli solo durante le attività. Gli allarmi relativi all'obiettivo vengono visualizzati per l'obiettivo di passi giornalieri e l'obiettivo di minuti di intensità settimanali.

Move IQ: consente di attivare e disattivare gli eventi Move IQ®. Quando i movimenti corrispondono a schemi di allenamento noti, la funzione Move IQ rileva automaticamente l'evento e lo visualizza sul diario. Gli eventi Move IQ mostrano il tipo di attività e la durata, tuttavia non vengono visualizzati nell'elenco delle attività o nel newsfeed. Per ulteriori dettagli e maggiore precisione, è possibile registrare un'attività a tempo sul dispositivo.

Obiettivo automatico

L'orologio crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, l'orologio mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero ①. L'orologio crea anche un obiettivo per i piani saliti ogni giorno.

Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect.

Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazioni di sistema*, pagina 87).

Camminare per alcuni minuti (almeno un paio) per reimpostare l'avviso di movimento.

Attivazione dell'avviso di movimento

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Notifiche e avvisi** > **Avvisi di sistema** > **Salute & Benessere** > **Avviso spostamento** > **On**.

Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le proprie ore di sonno normali nell'app Garmin Connect o dalle impostazioni dell'orologio (*Personalizzazione della modalità sonno*, pagina 36). Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno, i movimenti registrati durante il sonno e il punteggio relativo al sonno. Il coach del sonno fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia del sonno e delle attività, allo stato della HRV e ai sonnellini (*Viste rapide*, pagina 15). I sonnellini vengono aggiunti alle statistiche del sonno e possono anche influire sul recupero. È possibile visualizzare le statistiche dettagliate sul sonno nell'account Garmin Connect.

NOTA: Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, a eccezione degli allarmi (*Modalità Non disturbare*, pagina 36).

Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

1 Indossare l'orologio durante il sonno.
2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect (*Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect*, pagina 73).

   È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

   È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio Forerunner (*Viste rapide*, pagina 15).

Personalizzazione della modalità sonno

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sistema** > **Modalità sonno**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Pianificazione**, selezionare un giorno e inserire le ore di sonno consuete.
   - Selezionare **Quadrante orologio** per utilizzare il quadrante dell'orologio per la modalità sonno.
   - Selezionare **Schermo** per configurarne le impostazioni.
   - Selezionare **Allarme sonnellino** per impostare i segnali acustici da riprodurre come tono, vibrazione o entrambi.
   - Selezionare **Non disturbare** per attivare o disattivare la modalità Non disturbare.
   - Selezionare **Risparmio batteria** per attivare o disattivare la modalità di risparmio energetico (*Impostazioni di gestione della batteria*, pagina 86).

Modalità Non disturbare

È possibile utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare lo schermo, i toni di avviso e gli avvisi tramite vibrazione. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante il sonno o mentre si guarda un film.

NOTA: è possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. È possibile attivare l'opzione Durante il sonno nelle impostazioni del sistema per attivare automaticamente la modalità non disturbare durante le normali ore di sonno (*Impostazioni di sistema*, pagina 87).

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).

1 Tenere premuto **LIGHT**.
2 Selezionare **Non disturbare**.

Variazioni della respirazione

⚠ ATTENZIONE

Il dispositivo Forerunner non è un dispositivo medico e non è destinato alla diagnosi o al monitoraggio di qualsiasi condizione medica. Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Il sensore ottico della frequenza cardiaca sul dispositivo Forerunner è dotato di una funzione pulsiossimetro in grado di misurare le variazioni della respirazione notturna. Le informazioni sulle variazioni respiratorie vengono fornite per migliorare la consapevolezza dell'ambiente del sonno e del benessere generale. Variazioni occasionali o frequenti della respirazione possono dipendere da fattori legati allo stile di vita individuale o all'ambiente in cui si dorme. Contattare il medico o l'operatore sanitario se si è preoccupati del livello di variazioni respiratorie.

NOTA: è necessario attivare il monitoraggio del sonno con pulsossimetro per rilevare le variazioni di respirazione (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro*, pagina 52).

La vista rapida del punteggio del sonno mostra i dati delle variazioni di respirazione correnti.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida al relativo elenco (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 18).

Dal proprio account Garmin Connect è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle variazioni della respirazione, incluse le tendenze su più giorni.

Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata, ad esempio una camminata veloce o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità, ad esempio la corsa.

L'orologio monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari per quantificare l'intensità). L'orologio somma i minuti di attività moderata e i minuti di attività intensa. Il totale dei minuti di attività intensa viene raddoppiato quando questi vengono aggiunti.

Calcolo dei minuti di intensità

L'orologio Forerunner calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, l'orologio calcola i minuti di intensità moderata analizzando i passi al minuto.

- Iniziare un'attività a tempo per ottenere il calcolo più preciso dei minuti di intensità.
- Indossare l'orologio per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

Move IQ

Quando i movimenti corrispondono a schemi di allenamento noti, la funzione Move IQ rileva automaticamente l'evento e lo visualizza sul diario. Gli eventi Move IQ mostrano il tipo di attività e la durata, tuttavia non vengono visualizzati nell'elenco delle attività o nel newsfeed. Per ulteriori dettagli e maggiore precisione, è possibile registrare un'attività a tempo sul dispositivo.

Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. Nel corso dell'attività è possibile visualizzare schermate dati specifiche dell'allenamento contenenti informazioni sulla fase allenamento, come la distanza fase o l'andatura corrente dell'allenamento.

Sull'orologio: è possibile aprire l'app per allenamenti dall'elenco delle attività per visualizzare tutti gli allenamenti attualmente caricati sull'orologio (*Personalizzazione di attività e app*, pagina 13).

È anche possibile visualizzare la cronologia degli allenamenti.

Sull'app: è possibile creare e trovare altri allenamenti o selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sull'orologio (*Seguire un allenamento Garmin Connect*, pagina 38).

È possibile pianificare gli allenamenti.

È possibile aggiornare e modificare gli allenamenti correnti.

Seguire un allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 72).

1. Selezionare un'opzione:
   - Aprire l'app Garmin Connect e selezionare •••.
   - Visitare il sito Web connect.garmin.com.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Allenamenti**
3. Cercare un allenamento o creare e salvare un nuovo allenamento.
4. Selezionare o **Invia al dispositivo**.
5. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect

Prima di poter creare un allenamento sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 72).

1. Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Allenamenti** > **Crea allenamento**.
3. Selezionare un'attività.
4. Creare l'allenamento personalizzato.
5. Selezionare **Salva**.
6. Immettere un nome per l'allenamento e selezionare **Salva**.

   Il nuovo allenamento viene visualizzato nell'elenco degli allenamenti.

   NOTA: è possibile inviare questo allenamento all'orologio (*Invio di un allenamento personalizzato all'orologio*, pagina 38).

Invio di un allenamento personalizzato all'orologio

È possibile inviare un allenamento personalizzato creato con l'app Garmin Connect all'orologio (*Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect*, pagina 38).

1. Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Allenamenti**
3. Selezionare un allenamento dall'elenco.
4. Selezionare .
5. Selezionare l'orologio compatibile.
6. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Avviare un allenamento

L'orologio può guidare l'utente nelle diverse fasi di un allenamento.

1 Premere **START**.
2 Selezionare un'attività.
3 Selezionare **UP** > **Allenamento** > **Allenamenti**.
4 Selezionare un allenamento.
   NOTA: solo gli allenamenti che sono compatibili con le attività selezionate vengono visualizzati nell'elenco.
5 Selezionare **DOWN** per visualizzare le fasi di allenamento (opzionale).
6 Selezionare **START** > **Esegui allenamento**.
7 Premere **START** per avviare il timer attività.

Dopo aver iniziato un allenamento, l'orologio mostra ciascuna fase dell'allenamento, le note sulla fase opzionale e i dati sull'allenamento corrente.

Seguire un allenamento quotidiano suggerito

Prima che l'orologio possa suggerire un allenamento quotidiano, è necessario disporre di una stima VO2 max (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 23).

1 Premere **START**.
2 Selezionare **Corsa**.
   Viene visualizzato l'allenamento quotidiano suggerito.
3 Premere **DOWN** per visualizzare i dettagli sull'allenamento, come i passaggi e i benefici stimati (facoltativo).
4 Selezionare **START**, quindi selezionare un'opzione:
   - Per eseguire l'allenamento, selezionare **Esegui allenamento**.
   - Per ignorare l'allenamento, selezionare **Ignora**.
   - Per visualizzare i suggerimenti di allenamento per la prossima settimana, selezionare **Altri suggerimenti**.
   - Per visualizzare le impostazioni dell'allenamento, ad esempio **Tipo di obiettivo**, selezionare **Impostazioni**.

L'allenamento suggerito si aggiorna automaticamente in base alle variazioni delle abitudini di allenamento, del tempo di recupero e del VO2 max.

Attivazione e disattivazione delle richieste di allenamento quotidiano suggerito

Gli allenamenti quotidiani suggeriti vengono forniti in base alle attività precedenti salvate sull'account Garmin Connect.

1 Premere **START**.
2 Selezionare **Corsa**.
3 Tenere premuto **UP**.
4 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Suggerimenti quotidiani** > **Impostazioni** > **Istruzioni allenam.**.
5 Premere **START** per disattivare o attivare le richieste.

Info sul calendario degli allenamenti

Il calendario degli allenamenti sull'orologio è un'estensione del calendario o del programma di allenamenti impostato nell'account Garmin Connect. Dopo aver aggiunto alcuni allenamenti al calendario Garmin Connect, è possibile inviarli al dispositivo. Tutti gli allenamenti pianificati inviati al dispositivo vengono visualizzati nella vista rapida del calendario. Quando si seleziona un giorno nel calendario, è possibile visualizzare o eseguire l'allenamento. L'allenamento pianificato rimane sull'orologio sia che venga completato sia che venga ignorato. Quando si inviano allenamenti pianificati da Garmin Connect, questi sovrascrivono quelli presenti nel calendario degli allenamenti esistente.

Uso dei piani di allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 72), ed è necessario associare l'orologio Forerunner a uno smartphone compatibile.

1 Nell'app Garmin Connect, selezionare •••.
2 Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Piani Garmin Coach**.
3 Selezionare e pianificare un piano di allenamento.
4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
5 Rivedere il piano di allenamento nel calendario.

Piani di allenamento adattivi

L'account Garmin Connect è un piano di allenamento adattivo e un coach Garmin che si adatta a tutti gli obiettivi di allenamento. Ad esempio, è possibile rispondere ad alcune domande e trovare un piano che consente di completare una gara di 5 km. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara. Quando si inizia un piano, la vista rapida del coach Garmin viene aggiunta alla sequenza di viste rapide sull'orologio Forerunner.

Inizio dell'allenamento di oggi

Dopo aver inviato un piano di allenamento Garmin Coach all'orologio, la vista rapida Garmin Coach viene visualizzata nella sequenza delle viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 18).

1 Dal quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida Garmin Coach.

   Se un allenamento di un'attività è pianificato per oggi, l'orologio mostra il nome dell'allenamento e richiede di avviarlo.

2 Premere **START**.
3 Selezionare **DOWN** per visualizzare le fasi dell'allenamento (opzionale).
4 Premere **START**, e selezionare **Esegui allenamento**.
5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Allenamenti a intervalli

Gli allenamenti a intervalli possono essere aperti o strutturati. Le ripetute strutturate possono essere basate sulla distanza o sul tempo. Il dispositivo salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non vengono apportate delle nuove modifiche.

SUGGERIMENTO: tutti gli allenamenti a intervalli includono un defaticamento libero.

Personalizzazione di un allenamento a intervalli

1 Premere **START**.
2 Selezionare un'attività.
3 Premere **UP**.
4 Selezionare **Allenamento** > **Ripetute**.
   Viene visualizzato un allenamento.
5 Premere **START**, quindi selezionare **Modifica**.
6 Selezionare una o più opzioni:
   - Per impostare la durata e il tipo di intervallo, selezionare **Ripetuta**.
   - Per impostare la durata e il tipo di recupero, selezionare **Riposo**.
   - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
   - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento** > **On**.
7 Premere **BACK**.

Avvio di un allenamento a intervalli

1 Premere **START**.
2 Sezionare una corsa o un'attività in bici.
3 Tenere premuto **UP**.
4 Selezionare **Allenamento** > **Ripetute** > **START** > **Esegui allenamento**.
5 Premere **START** per avviare il timer attività.
6 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, selezionare **BACK** per avviare il primo intervallo.
7 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta completati tutti gli intervalli, viene visualizzato un messaggio.

Interruzione di un allenamento a intervalli

- In qualsiasi momento, premere **BACK** per interrompere la ripetuta corrente o il periodo di riposo e passare alla successiva ripetuta o periodo di riposo.
- Dopo aver completato tutte le ripetute e i periodo di riposo, premere **BACK** per terminare l'allenamento a intervalli e passare al timer utilizzato per la fase di defaticamento.
- In qualsiasi momento, premere **STOP** per interrompere il timer delle attività. È possibile riprendere il timer o terminare l'allenamento a intervalli.

PacePro Training

A molti runner piace indossare una pace band durante una gara per aiutarli a raggiungere l'obiettivo della gara. La funzione PacePro consente di creare una pace band personalizzata basato sulla distanza e l'andatura o la distanza e il tempo. È inoltre possibile creare una pace band per un percorso noto per ottimizzare il pace effort in base ai cambi di quota.

È possibile creare un piano PacePro utilizzando la app Garmin Connect. È possibile visualizzare l'anteprima dei tempi intermedi e il grafico di elevazione prima di utilizzare il percorso.

Download di un piano PacePro da Garmin Connect

Per poter scaricare un piano PacePro da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 72).

1 Selezionare un'opzione:
   - Aprire l'app Garmin Connect e selezionare •••.
   - Visitare il sito Web connect.garmin.com.
2 Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Strategie dell'andatura PacePro**.
3 Seguire le istruzioni visualizzate per creare e salvare un piano PacePro.
4 Selezionare o **Invia al dispositivo**.

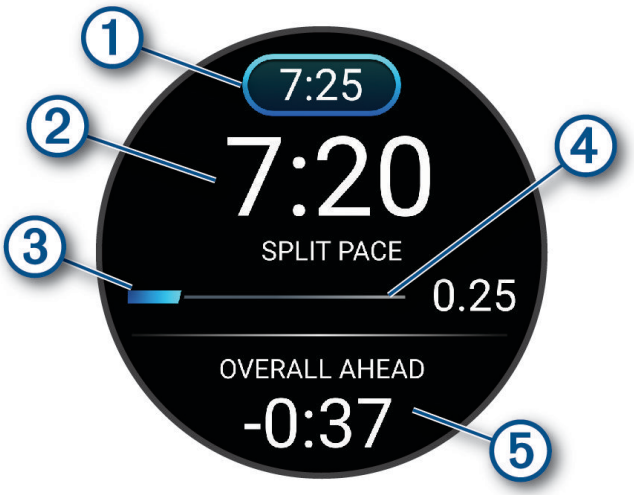
Avvio di un piano PacePro

Prima di poter iniziare un piano PacePro, è necessario scaricare un piano dall'account Garmin Connect.

1 Premere **START**.
2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
3 Tenere premuto **UP**.
4 Selezionare **Allenamento** > **Piani PacePro**.
5 Selezionare un piano.
6 Premere **START**.

   SUGGERIMENTO: è possibile visualizzare in anteprima tempi intermedi, grafico elevazione e mappa prima di accettare il piano PacePro.

7 Selezionare **Accetta piano** per avviare il piano.
8 Se necessario, selezionare ✔ per attivare la navigazione del percorso.
9 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.



1	Obiettivo passo split
2	Passo split corrente
3	Progressi nel completamento dello split
4	Distanza rimanente nello split
5	Tempo complessivo in anticipo o in ritardo rispetto all'obiettivo di tempo

SUGGERIMENTO: è possibile tenere premuto UP e selezionare **Arresta PacePro** > ✔ per arrestare il piano PacePro. Il timer di attività continua a funzionare.

Creazione di un piano PacePro sull'orologio

Prima di poter creare un piano PaceProsull'orologio, è necessario creare un percorso e caricarlo sul dispositivo (*Creazione di un percorso su Garmin Connect*, pagina 53).

1 Dal quadrante, selezionare **START**.
2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
3 Tenere premuto **UP**.
4 Selezionare **Navigazione** > **Percorsi**.
5 Selezionare un itinerario.
6 Selezionare **PacePro** > **Crea nuovo**.
7 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Obiettivo di passo** e inserire la propria andatura obiettivo.
   - Selezionare **Obiettivo di tempo** e specificare un obiettivo di tempo.

   Il dispositivo visualizza il pace band personalizzato.

   SUGGERIMENTO: premere **DOWN** per visualizzare l'anteprima dei tempi intermedi.
8 Selezionare **START**.
9 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Usa piano** > ✔ per attivare la navigazione sul percorso e avviare il piano.
   - Selezionare **Mappa** per visualizzare l'anteprima del percorso.

Impostare un obiettivo di allenamento

La funzione dell'obiettivo di allenamento ti consente di allenarti in base a obiettivi di distanza, distanza e tempo, distanza e passo o distanza e velocità impostati. Durante l'attività di allenamento, l'orologio fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

1 Premere **START**.
2 Selezionare un'attività.
3 Tenere premuto **UP**.
4 Selezionare **Allenamento** > **Imposta un traguardo**.
5 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
   - Selezionare **Distanza e tempo** per selezionare un obiettivo di distanza e tempo.
   - Selezionare **Distanza e passo** o **Distanza e velocità** per selezionare un obiettivo di distanza e passo o di velocità.

   La schermata dell'obiettivo di allenamento viene visualizzata e indica l'orario di fine stimato. L'orario di fine stimato è basato sulla prestazione corrente e sul tempo rimanente.
6 Premere **START** per avviare il timer attività.

   SUGGERIMENTO: puoi tenere premuto UP, quindi selezionare **Annulla obiettivo** > ✔ per annullare l'obiettivo di allenamento.

Annullare un obiettivo di allenamento

1 Durante un'attività, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Annulla obiettivo** > ✔.

Utilizzo degli avvisi di corsa e camminata

NOTA: è necessario impostare gli avvisi per l'intervallo di corsa/camminata prima di iniziare una corsa. Dopo aver avviato il timer, non è possibile modificare le impostazioni.

1. Premere **START**.
2. Selezionare un'attività di corsa.

   NOTA: gli avvisi di interruzione della camminata sono disponibili solo per le attività di corsa.
3. Tenere premuto **UP**.
4. Selezionare le impostazioni dell'attività.
5. Selezionare **Avvisi** > **Aggiungi nuovo** > **Corsa/Camminata**.
6. Impostare il tempo di corsa per ciascun avviso.
7. Impostare il tempo di camminata per ciascun avviso.
8. Iniziare una corsa.

Ogni volta che si completa un intervallo viene visualizzato un messaggio. Inoltre, l'orologio emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazioni di sistema*, pagina 87). Una volta attivati gli avvisi di corsa/camminata, questi vengono utilizzati ogni volta che si inizia una corsa a meno che non vengano disattivati o venga attivata un'altra modalità di corsa.

Attivazione dell'autovalutazione

Quando viene salvata un'attività, è possibile valutare lo sforzo percepito e le sensazioni provate durante l'attività. Le informazioni di autovalutazione possono essere visualizzate nell'account Garmin Connect.

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Attività e app**.
3. Selezionare un'attività.
4. Selezionare le impostazioni dell'attività.
5. Selezionare **Autovalutazione**.
6. Selezionare un'opzione:
   - Per completare l'autovalutazione solo dopo un allenamento, selezionare **Solo allenamenti**.
   - Per completare l'autovalutazione dopo ogni attività, selezionare **Sempre**.

Cronologia

La cronologia include il tempo, la distanza, le calorie, il passo medio o la velocità, i dati Lap e le informazioni sul sensore opzionale.

NOTA: quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

Uso della cronologia

La cronologia contiene le attività precedenti salvate sull'orologio.

L'orologio include una vista rapida della cronologia per un accesso rapido ai dati dell'attività (*Viste rapide*, pagina 15).

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Cronologia**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Per visualizzare un'attività di questa settimana, selezionare **Questa settimana**.
   - Per visualizzare un'attività precedente, selezionare **Settimane precedenti** e selezionare una settimana.
   - Per visualizzare i propri record personali per sport, selezionare **Record** (*Record personali*, pagina 46).
   - Per visualizzare i totali settimanali o mensili, selezionare **Totali**.
4 Selezionare un'attività.
5 Premere **START**.
6 Selezionare un'opzione:
   - Per visualizzare ulteriori informazioni sull'attività, selezionare **Tutte le statistiche**.
   - Per visualizzare l'impatto dell'attività sul livello fitness aerobico e anaerobico, selezionare **Training Effect** (*Informazioni su Training Effect*, pagina 27).
   - Per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di intensità, selezionare **Frequenza cardiaca** (*Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca*, pagina 47).
   - Per visualizzare un riepilogo della potenza della corsa, selezionare **Running Power** .
   - Per selezionare un intervallo e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun intervallo, selezionare **Ripetute**.
   - Per selezionare un Lap e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap, selezionare **Lap**.
   - Per selezionare una serie di esercizi e visualizzare ulteriori informazioni su ciascuna serie, selezionare **Serie**.
   - Per selezionare un movimento dell'esercizio e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun movimento, selezionare **Esercizi**.
   - Per visualizzare l'attività su una mappa, selezionare **Mappa**.
   - Per visualizzare un grafico elevazione dell'attività, selezionare **Profilo altimetrico**.
   - Per eliminare l'attività selezionata, selezionare **Elimina**.

Record personali

Al termine di un'attività, l'orologio visualizza eventuali nuovi record personali stabiliti. I record personali includono il tempo più veloce su diverse distanze di corsa abituali, il peso più elevato nelle attività di forza per i movimenti più importanti e la corsa, la pedalata o la nuotata più lunga.

Visualizzare i record personali

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Cronologia** > **Record**.
3 Selezionare uno sport.
4 Selezionare un record.
5 Selezionare **Visualizza record**.

Ripristino di un record personale

È possibile impostare nuovamente ciascun record personale su un record precedentemente registrato.

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Cronologia** > **Record**.
3 Selezionare uno sport.
4 Selezionare un record da ripristinare.
5 Selezionare **Precedente** > ✔.
   NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Cancellazione di record personali

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Cronologia** > **Record**.
3 Selezionare uno sport.
4 Selezionare un'opzione:
   - Per eliminare un record, selezionarlo, quindi selezionare **Cancella record** > ✔.
   - Per eliminare tutti i record pe lo sport, selezionare **Cancella tutti i record** > ✔.

   NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Visualizzazione dei dati totali

È possibile visualizzare la distanza accumulata e i dati sul tempo salvati sull'orologio.

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Cronologia** > **Totali**.
3 Selezionare un'attività.
4 Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca

Visualizzare il tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca aiuta a regolare l'intensità dell'allenamento.

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Cronologia**.
3 Selezionare **Questa settimana** o **Settimane precedenti**
4 Selezionare un'attività.
5 Premere **START**, quindi selezionare **Frequenza cardiaca**.

Eliminazione della cronologia

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Cronologia** > **Opzioni**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Elimina tutte le attività** per eliminare tutte le attività dalla cronologia.
   - Selezionare **Reimposta totali** per reimpostare tutti i totali sulla distanza e il tempo.
     NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Gestione dei dati

NOTA: il dispositivo non è compatibile con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

Eliminazione dei file

AVVISO

Se non si è certi della funzione di un file, non eliminarlo. La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

1. Aprire l'unità o il volume **Garmin**.
2. Se necessario, aprire una cartella o un volume.
3. Selezionare un file.
4. Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

   NOTA: i sistemi operativi Mac forniscono supporto limitato per la modalità di trasferimento file MTP. È necessario aprire l'unità Garmin su un sistema operativo Windows. È necessario utilizzare l'applicazione Garmin Express™ per rimuovere i file musicali dal dispositivo.

Funzioni della frequenza cardiaca

L'orologio dispone di un sensore della frequenza cardiaca da polso ed è anche compatibile con le fasce cardio toraciche. È possibile visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca sulla vista rapida della frequenza cardiaca. Se sono disponibili entrambi i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio, l'orologio utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

Sono disponibili diverse funzioni correlate alla frequenza cardiaca nella sequenza di viste rapide predefinite.

	La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm). È disponibile un grafico della frequenza cardiaca delle ultime quattro ore, che evidenzia la frequenza cardiaca più alta e quella più bassa.
	Il livello di stress corrente. L'orologio misura la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per fornire una stima del livello di stress. Un numero più basso indica un il livello di stress più basso.
	Il livello di energia Body Battery corrente. L'orologio calcola le riserve di energia correnti basate sul sonno, lo stress e i dati relativi all'attività. Più alto è il numero, maggiore è la riserva di energia.
	La saturazione corrente di ossigeno nel sangue. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatti all'esercizio e allo stress. **NOTA:** il sensore del pulsossimetro è situato sulla parte posteriore dell'orologio.

Misurazione della frequenza cardiaca al polso

Impostazioni del cardio da polso

Tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Salute & Benessere** > **Cardio da polso**.

Stato: attiva o disattiva il cardio da polso. Il valore predefinito è Auto, che utilizza automaticamente il cardio da polso a meno che non si associ una fascia cardio esterna.

NOTA: la disattivazione del cardio da polso disattiva anche il sensore del pulsossimetro al polso. È possibile eseguire una lettura manuale dalla vista rapida del pulsossimetro al polso.

Cambio origine: consente all'orologio di selezionare la migliore fonte di dati della frequenza cardiaca quando si indossa l'orologio e un monitor esterno per la frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni visitare la pagina www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Durante il nuoto: attiva o disattiva il cardio da polso durante le attività di nuoto.

Allarme FC anomala: consente di impostare l'orologio per avvisare quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore obiettivo (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala*, pagina 49).

Trasmetti FC: consente di iniziare a trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 50).

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare l'orologio.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
- Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro dell'orologio.
- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.
- Attendere che l'icona ♥ diventi fissa prima di iniziare l'attività.
- Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.

  NOTA: in ambienti freddi, eseguire il riscaldamento al chiuso.
- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo ogni allenamento.

Disattivazione della frequenza cardiaca al polso

Il valore predefinito dell'impostazione Cardio da polso è Auto. L'orologio utilizza automaticamente la frequenza cardiaca al polso a meno che non gli sia associata una fascia cardio con tecnologia ANT+® o Bluetooth.

NOTA: la disattivazione del monitoraggio della frequenza cardiaca al polso disattiva anche il sensore del pulsossimetro al polso e l'impostazione dei movimenti del polso (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione*, pagina 88).

1. Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Salute & Benessere** > **Cardio da polso** > **Stato** > **Off**(Stato della frequenza del polso su salute e benessere disattivato).

Frequenza cardiaca durante il nuoto

AVVISO

Il dispositivo è concepito per il nuoto in superficie. Le immersioni subacquee con il dispositivo potrebbero danneggiare il prodotto e invalidarne la garanzia.

L'orologio è in grado di misurare la frequenza cardiaca al polso per le attività di nuoto.

Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

⚠ ATTENZIONE

Questa funzione invia un avviso solo quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto, come selezionato dall'utente, dopo 10 minuti di inattività. Questa funzione non invia alcuna notifica quando la frequenza cardiaca scende al di sotto della soglia selezionata durante la finestra di sonno selezionata configurata nell'app Garmin Connect. Questa funzione non notifica alcuna potenziale condizione cardiaca e non è destinata al trattamento o alla diagnosi di condizioni o patologie mediche. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

1. Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Notifiche e avvisi** > **Avvisi di sistema** > **Allarme FC anomala**.
3. Selezionare **Allarme valore max** o **Allarme valore min**.
4. Impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

Ogni volta che la frequenza cardiaca supera il valore soglia o scende al di sotto di esso, viene visualizzato un messaggio e l'orologio emette una vibrazione.

Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dall'orologio e visualizzarli sui dispositivi associati. La trasmissione dei dati della frequenza cardiaca riduce la durata della batteria.

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni dell'attività per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività (*Impostazioni delle attività e delle app*, pagina 82). Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un ciclocomputer Edge® mentre si pedala.

1 Selezionare un'opzione:
   - Tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Salute & Benessere** > **Cardio da polso** > **Trasmetti FC**.
   - Tenere premuto **LIGHT** per aprire il menu dei comandi, quindi selezionare ♥.

     NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).
2 Premere **START**.

   L'orologio avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.
3 Associare l'orologio al dispositivo compatibile.

   NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.
4 Premere **STOP** per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca durante un'attività

È possibile configurare l'orologio Forerunner in modo che trasmetta automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un ciclocomputer Edge mentre si pedala.

NOTA: la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca riduce la durata della batteria.

1 Premere **START**.
2 Selezionare un'attività.
3 Premere **UP**.
4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
5 Selezionare **Trasmetti FC**.

   L'orologio Forerunner avvia in background la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

   NOTA: non vengono visualizzate indicazioni relative alla trasmissione dei dati della frequenza cardiaca durante un'attività.
6 Iniziare l'attività (*Avvio di un'attività*, pagina 4).
7 Associare l'orologio al dispositivo compatibile.

   NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.

   SUGGERIMENTO: per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, interrompere l'attività (*Interrompere un'attività*, pagina 5).

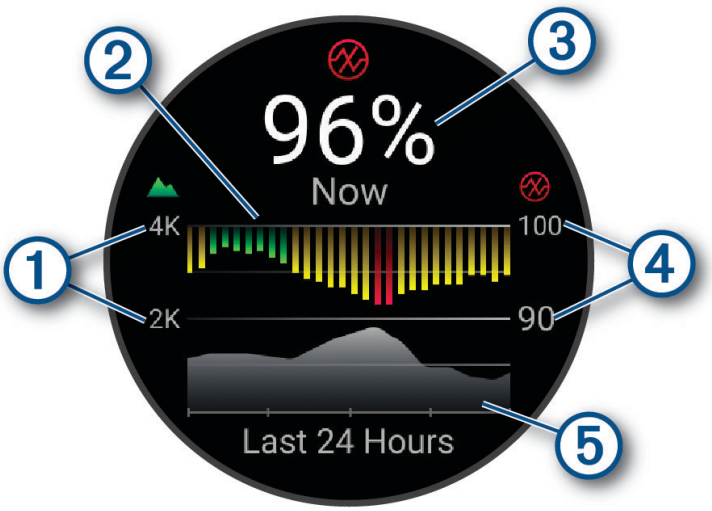
Pulsossimetro

L'orologio è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione periferica dell'ossigeno nel sangue (SpO2). Quando la quota aumenta, il livello di ossigeno nel sangue può diminuire.

È possibile iniziare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida del pulsossimetro (*Ricezione delle letture del pulsossimetro*, pagina 52). È anche possibile attivare letture per l'intera giornata (*Attivare la modalità Tutto il giorno?*, pagina 52). Quando viene visualizzata la vista rapida del pulsossimetro mentre l'utente è fermo, l'orologio analizza la saturazione dell'ossigeno e la quota. Il profilo di quota aiuta ad indicare come cambiano le letture del pulsossimetro, in base alla propria quota.

Sull'orologio, la lettura del pulsossimetro viene visualizzata come percentuale di saturazione di ossigeno e con un colore sul grafico. Nell'account Garmin Connect è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni.

Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.



1	La scala della quota.
2	Un grafico delle letture della saturazione media di ossigeno delle ultime 24 ore.
3	La lettura più recente della saturazione di ossigeno.
4	La scala della percentuale di saturazione di ossigeno.
5	Un grafico delle letture di quota delle ultime 24 ore.

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida dello stesso. La vista rapida mostra la percentuale più recente di saturazione di ossigeno del sangue, un grafico delle letture della media oraria delle ultime 24 ore e un grafico dell'elevazione delle ultime 24 ore.

NOTA: la prima volta che si visualizza la vista rapida del pulsossimetro, l'orologio deve acquisire i segnali satellitari per determinare la quota. Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio localizzi i satelliti.

1. Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida del pulsossimetro.
2. Premere **START** per visualizzare i dettagli della vista rapida.
3. Premere **START**, quindi selezionare **Effettua lettura** per avviare una lettura del pulsossimetro.
4. Rimanere fermi per 30 secondi.

   NOTA: se si è troppo attivi perché l'orologio riceva una lettura dal pulsossimetro, appare un messaggio invece che la percentuale. Si può verificare nuovamente dopo qualche minuto di inattività. Per risultati ottimali, tenere il braccio sul quale si indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre lo stesso legge la saturazione di ossigeno nel sangue.

Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro

È possibile impostare l'orologio per misurare di continuo la saturazione di ossigeno nel sangue durante il sonno.

NOTA: assumere posizioni insolite durante il sonno può causare letture SpO2 insolitamente basse.

1. Nella vista rapida del pulsossimetro, tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Opzioni Pulse Ox** > **Durante il sonno**.

Attivare la modalità Tutto il giorno?

1. Nella vista rapida del pulsossimetro, tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Opzioni Pulse Ox** > **Giornata intera**.

   L'orologio analizza automaticamente la saturazione di ossigeno durante tutta la giornata, quando non si è in movimento.

   NOTA: attivare la modalità Tutto il giorno riduce la durata della batteria.

Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati

Se i dati del pulsossimetro sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Rimanere fermi mentre l'orologio legge la saturazione di ossigeno del sangue.
- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.
- Tenere il braccio che indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre l'orologio legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- Utilizzare un cinturino in silicone o in nylon.
- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare l'orologio.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
- Non graffiare il sensore ottico sul retro dell'orologio.
- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo ogni allenamento.

Navigazione

Utilizzare le funzioni di navigazione GPS del dispositivo per visualizzare il percorso su una mappa, salvare le posizioni e individuare il percorso verso casa.

Percorsi

⚠ AVVERTENZA

Questa funzione consente agli utenti di scaricare percorsi creati da altri utenti. Garmin non fornisce garanzie sulla sicurezza, la precisione, l'affidabilità, la completezza o la puntualità dei itinerari creati da terzi. L'utente si assume tutti i rischi legati all'utilizzo di itinerari creati da terzi.

È possibile inviare un percorso dall'account Garmin Connect al dispositivo. Dopo averlo salvato nel dispositivo, è possibile seguirlo.

È possibile seguire un percorso salvato semplicemente perché è un buon percorso. Ad esempio, è possibile salvare e seguire un percorso ciclabile per raggiungere il proprio posto di lavoro.

È inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi di performance precedentemente impostati.

Creazione di un percorso sul dispositivo

1. Dal quadrante dell'orologio, premere **START**.
2. Selezionare un'attività.
3. Tenere premuto **UP**.
4. Selezionare **Navigazione** > **Percorsi**.
5. Selezionare un itinerario.
6. Selezionare **Segui percorso**.

   Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
7. Premere **START** per avviare la navigazione.

Creazione di un percorso su Garmin Connect

Prima di poter creare un percorso sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 72).

1. Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Percorsi** > **Crea percorso**.
3. Selezionare un tipo di percorso.
4. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
5. Selezionare **Fatto**.

   NOTA: è possibile inviare questo percorso al dispositivo (*Invio di un percorso al dispositivo*, pagina 53).

Invio di un percorso al dispositivo

È possibile inviare un percorso creato in precedenza utilizzando l'app Garmin Connect al dispositivo (*Creazione di un percorso su Garmin Connect*, pagina 53).

1. Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Percorsi**.
3. Selezionare un itinerario.
4. Selezionare .
5. Selezionare il dispositivo compatibile.
6. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso

È possibile visualizzare o modificare i dettagli del percorso prima di navigare un percorso.

1 Premere **START**.
2 Selezionare un'attività GPS.
3 Scorrere verso il basso e selezionare **Navigazione** > **Percorsi**.
4 Selezionare un itinerario.
5 Premere **START**.
6 Selezionare un'opzione:
   - Per avviare la navigazione, selezionare **Segui percorso**.
   - Per creare una pace band personalizzato, selezionare **PacePro** (*PacePro Training*, pagina 41).
   - Per visualizzare il percorso sulla mappa e scorrere o ingrandire/ridurre la mappa, selezionare **Mappa**.
   - Per utilizzare il percorso al contrario, selezionare **Percorso al contrario**.
   - Per visualizzare un grafico elevazione del percorso, selezionare **Profilo altimetrico**.
   - Per modificare il nome del percorso, selezionare **Nome**.
   - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.

Salvataggio di una posizione

È possibile salvare la posizione corrente per tornare indietro a tale posizione in un secondo momento.

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).

1 Tenere premuto **LIGHT**.
2 Selezionare .
3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate

SUGGERIMENTO: è possibile salvare una posizione dal menu dei comandi (*Comandi*, pagina 28).

1 Premere **START**.
2 Selezionare un'attività.
3 Tenere premuto **UP**.
4 Selezionare **Navigazione** > **Posizioni salvate**.
5 Selezionare una posizione salvata.
6 Selezionare un'opzione per visualizzare o modificare i dettagli della posizione.

Navigazione verso una destinazione

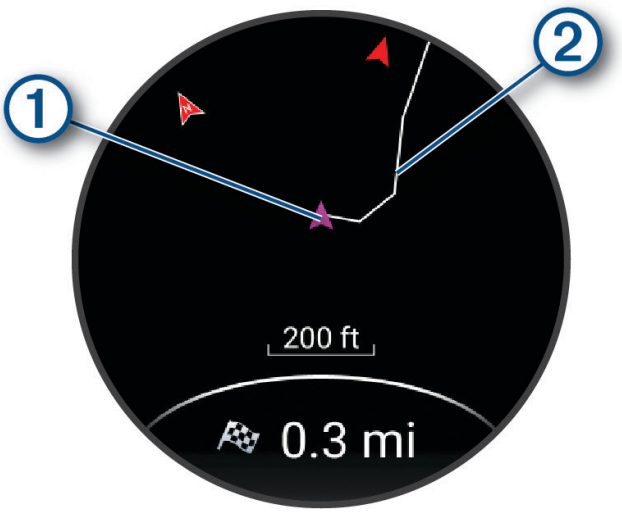
È possibile utilizzare il dispositivo per navigare verso una destinazione o seguire un percorso.

1 Premere **START**.
2 Selezionare un'attività.
3 Tenere premuto **UP**.
4 Selezionare **Navigazione**.
5 Selezionare una categoria.
6 Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per scegliere una destinazione.
7 Selezionare **Vai**.
   Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
8 Premere **START** per avviare la navigazione.

Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività

È possibile tornare al punto di partenza dell'attività corrente in linea retta o seguendo il percorso effettuato. Questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

1 Durante l'attività, premere **STOP**.
2 Selezionare **Indietro all'inizio** e selezionare un'opzione:
   - Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
   - Per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta, selezionare **Linea retta**.



La posizione corrente ① e la traccia da seguire ② vengono visualizzati sulla mappa.

Interruzione della navigazione

- Per interrompere la navigazione e continuare l'attività, tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Arresta navigazione** o **Interrompi percorso**.
- Per interrompere la navigazione e salvare l'attività, premere **STOP**, quindi selezionare **Salva**.

Mappa

rappresenta la propria posizione sulla mappa. Sulla mappa vengono visualizzati nomi e simboli riferiti alla posizione. Durante la navigazione verso una destinazione, il percorso viene contrassegnato da una linea sulla mappa.

- Navigazione della mappa (*Scorrimento e zoom della mappa*, pagina 56)
- Impostazioni della mappa (*Impostazioni della mappa*, pagina 56)

Aggiungere una mappa a un'attività

È possibile aggiungere la mappa alla sequenza delle schermate dati per un'attività.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Attività e app**.
3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
5 Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi nuovo** > **Mappa**.

Scorrimento e zoom della mappa

1 Durante la navigazione, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la mappa.
2 Tenere premuto **UP**.
3 Selezionare **Zoom/Scorri**.
4 Selezionare un'opzione:
   - Per alternare le funzioni di scorrimento verso l'alto e il basso, sinistra e destra e zoom, premere **START**.
   - Per scorrere o eseguire lo zoom della mappa, premere **UP** e **DOWN**.
   - Per uscire, premere **BACK**.

Impostazioni della mappa

È possibile personalizzare l'aspetto della mappa nell'app della mappa e nelle pagine dati.

Tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Mappa**.

Orientamento: imposta l'orientamento della mappa. L'opzione Nord in alto mostra il nord nella parte superiore della pagina. L'opzione Traccia in alto consente di visualizzare la direzione del viaggio corrente nella parte superiore della schermata.

Posizioni utente: mostra o nasconde le posizioni salvate sulla mappa.

Zoom automatico: consente di selezionare automaticamente il livello di zoom per un uso ottimale della mappa. Quando è disattivato, occorre ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.

Bussola

L'orologio dispone di una bussola a 3 assi con calibrazione automatica. Le funzioni della bussola e il relativo aspetto cambiano in base all'attività in corso, alla disponibilità del GPS e alla navigazione verso una destinazione.

Calibrazione manuale della bussola

AVVISO

Calibrare la bussola elettronica all'esterno. Per migliorare la precisione della direzione, non sostare nelle vicinanze di oggetti che potrebbero influenzarne i campi magnetici, ad esempio veicoli, edifici o cavi elettrici posizionati ad altezza uomo.

L'orologio è già stato calibrato in fabbrica e utilizza, per impostazione predefinita, la calibrazione automatica. Se la bussola presenta un funzionamento irregolare, ad esempio in seguito a spostamenti su lunghe distanze o sbalzi di temperatura, è possibile calibrare la bussola manualmente.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sensori e accessori** > **Calibrazione bussola**.
3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
   SUGGERIMENTO: muovere il polso formando un otto fino a visualizzare un messaggio.

Sensori e accessori

L’orologio Forerunner dispone di vari sensori interni ed è possibile associare altri sensori wireless per le attività.

Sensori wireless

L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless utilizzando la tecnologia ANT+ oppure Bluetooth (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 57). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 83). Se l'orologio è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

Per informazioni sulla compatibilità e sull'acquisto di sensori Garmin specifici o per visualizzare il Manuale Utente, consultare il sito Web buy.garmin.com per il sensore in questione.

NOTA: i sensori Bluetooth sono disponibili solo con gli orologi Forerunner music .

Tipo di sensore	Descrizione
FC esterna	È possibile utilizzare un sensore esterno, come la fascia cardio serie HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™ per visualizzare i dati della frequenza cardiaca durante le attività.
Foot Pod	È possibile utilizzare un foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole.
Cuffie	È possibile utilizzare gli auricolari Bluetooth per ascoltare la musica caricata sull'orologio Forerunner music (*Collegamento di auricolari Bluetooth*, pagina 65).
Luci	È possibile utilizzare le luci smart per bici Varia per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. Con una videocamera-fanale Varia è possibile anche scattare foto e registrare video durante una pedalata (*Uso dei controlli della videocamera Varia*, pagina 61).
Radar	È possibile utilizzare un radar retrovisore per bici Varia per migliorare la consapevolezza dell'ambiente circostante e inviare avvisi sui veicoli in avvicinamento. Con una luce posteriore con telecamera radar Varia, è anche possibile scattare foto e registrare video durante una pedalata (*Uso dei controlli della videocamera Varia*, pagina 61).
Velocità/ Cadenza	È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati durante la corsa. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota (*Dimensioni e circonferenza delle ruote*, pagina 108).
Tempe	Il sensore di temperatura tempe può essere fissato a un cinturino o a un passante in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi.

Associazione dei sensori wireless

La prima volta che si collega un sensore wireless all'orologio utilizzando la tecnologia ANT+ o Bluetooth, è necessario associare l'orologio al sensore. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura. Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, andare alla pagina www.garmin.com/hrm_connection_types.

1. Indossare la fascia cardio, installare il sensore o premere il pulsante per riattivare il sensore.

   NOTA: per informazioni in merito all'associazione, vedere il Manuale Utente del sensore wireless in uso.
2. Portare l'orologio entro 3 m (10 piedi) dal sensore.

   NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless durante l'associazione.
3. Tenere premuto **UP**.
4. Selezionare **Sensori e accessori** > **Aggiungi nuovo**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Ricerca tutto**.
   - Selezionare il tipo di sensore in uso.

   Una volta associato il sensore all'orologio, lo stato del sensore passa da Ricerca a Connesso. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato. È possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 83).

Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca

Gli accessori delle serie HRM 600, HRM-Fit e HRM-Pro calcolano la distanza e l'andatura della corsa in base al profilo utente e al movimento misurato dal sensore a ogni falcata. La fascia cardio fornisce distanza e andatura della corsa quando il GPS non è disponibile, ad esempio quando si corre sul tapis roulant. È possibile visualizzare distanza e andatura della corsa sull'orologio Forerunner compatibile quando in connessione tramite la tecnologia ANT+ o la tecnologia Bluetooth sicura. È possibile anche visualizzare questi dati sulle app per l'allenamento di terze parti.

La precisione della distanza e dell'andatura migliora con la calibrazione.

Calibrazione automatica: l'impostazione predefinita per l'orologio è **Calibrazione auto**. L'accessorio per la frequenza cardiaca effettua la calibrazione ogni volta che si corre all'aperto, se connesso all'orologio Forerunner compatibile.

NOTA: la calibrazione automatica non funziona per le attività in ambienti indoor, trail e ultra run (*Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa*, pagina 58).

Calibrazione manuale: è possibile selezionare **Calibra e salva** dopo una corsa sul tapis roulant con l'accessorio per la frequenza cardiaca connesso (*Calibrare la distanza del tapis roulant*, pagina 11).

Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa

- Aggiornare il software dell'orologio Forerunner (*Aggiornamenti del prodotto*, pagina 93).
- Completare diverse corse all'aperto con il GPS e l'accessorio della serie HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro collegato. È importante che la serie di andature all'aperto corrisponda alla serie di andature sul tapis roulant.
- Se la corsa include sabbia o neve alta, accedere alle impostazioni del sensore e disattivare **Calibrazione auto**.
- Se precedentemente è stato connesso un foot pod compatibile utilizzando la tecnologia ANT+, impostare lo stato del foot pod su **Off** o rimuoverlo dall'elenco dei sensori connessi.
- Completare una corsa sul tapis roulant con la calibrazione manuale (*Calibrare la distanza del tapis roulant*, pagina 11).
- Se le calibrazioni, automatica e manuale, non sembrano precise, accedere alle impostazioni del sensore, quindi selezionare **Passo e distanza fascia cardio** > **Reimposta dati di calibrazione**.

  NOTA: è possibile disattivare **Calibrazione auto**, quindi utilizzare nuovamente la calibrazione manuale (*Calibrare la distanza del tapis roulant*, pagina 11).

Potenza della corsa

La potenza della corsa Garmin viene calcolata usando le informazioni sulle dinamiche di corsa misurate, il peso dell'utente, i dati ambientali e altri dati dei sensori. La misurazione della potenza stima la quantità di potenza che un runner applica sulla superficie della strada e viene visualizzata in watt. L'uso della potenza della corsa come misuratore dello sforzo può essere per alcuni runner più adatta dell'uso del passo o della frequenza cardiaca. La potenza della corsa può essere un dato più esplicativo della frequenza cardiaca per indicare il livello di sforzo e può considerare salite, discese e vento, a differenza della misurazione del passo.

La potenza di funzionamento può essere misurata utilizzando i sensori di controllo. È possibile personalizzare i campi dei dati sulla potenza della corsa per visualizzare la potenza generata e apportare modifiche all'allenamento (*Campi dati*, pagina 100). È possibile impostare gli avvisi di potenza per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (*Avvisi attività*, pagina 84).

Le zone della potenza della corsa sono simili a quelle della potenza del ciclismo. I valori di queste zone sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e dalla capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile visualizzare le zone personali sull'account Garmin Connect.

Impostazioni di potenza della corsa

Tenere premuto **UP**, selezionare **Attività e app**, selezionare un'attività di corsa, quindi le impostazioni dell'attività e infine **Running Power**.

Stato: attiva o disattiva la registrazione dei dati di potenza della corsa Garmin.

Consideraz. vento: attiva o disattiva l'uso dei dati del vento durante il calcolo della potenza della corsa. I dati del vento sono una combinazione dei dati relativi a velocità, direzione e barometro dell'orologio e dei dati del vento disponibili sullo smartphone.

Dinamiche di corsa

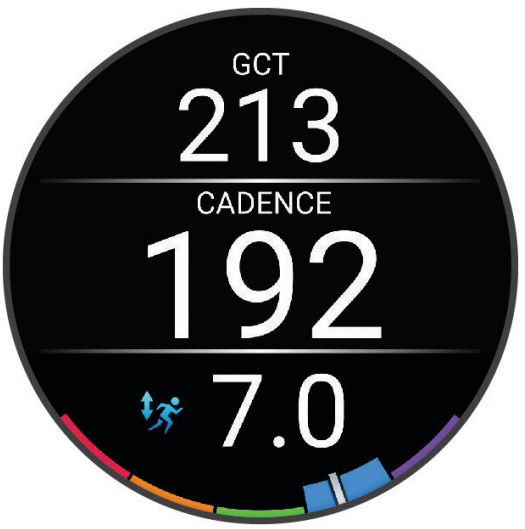
La dinamica di corsa è un feedback in tempo reale della qualità della corsa. L'orologio Forerunner ha un accelerometro per calcolare cinque metriche di qualità della corsa. È possibile visualizzare i dati nell'app Garmin Connect.

Metrico	Descrizione
Cadenza della corsa	La cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destro e sinistro combinati).
Oscillazione verticale	L'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri.
Tempo di contatto con il suolo	Il tempo di contatto con il suolo consiste nel tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa. È misurato in millisecondi. **NOTA:** il tempo di contatto con il suolo non è disponibile durante la camminata.
Lunghezza passo	La lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.
Rapporto verticale	Il rapporto verticale è il rapporto tra l'oscillazione verticale e la lunghezza dei passi. Il valore è mostrato in percentuale. Un valore basso indica un migliore stile di corsa.

Allenamento con le dinamiche di corsa

L'orologio utilizza le dinamiche di corsa basate sul polso per fornire un feedback sulla qualità della corsa. È possibile aggiungere una schermata per le dinamiche della corsa per qualsiasi attività in esecuzione (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 83).

1 Premere **START** e selezionare un'attività di corsa.
2 Premere **START** per avviare il timer dell'attività.
3 Iniziare una corsa.
4 Scorrere le dinamiche di corsa per visualizzare le metriche.



5 Se necessario, tenere premuto **UP** per modificare la visualizzazione dei dati delle dinamiche di corsa.

Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa

Garmin ha effettuato ricerche su molti corridori di tutti i livelli. I valori dei dati nella zona rossa o arancione sono tipici dei principianti o dei corridori lenti. I valori dei dati nella zona verde, blu o viola sono tipici dei corridori più esperti o dei corridori più veloci. I corridori più allenati tendono a visualizzare tempi di contatto con il suolo più brevi, oscillazioni verticali e rapporto verticale meno elevati e cadenze più elevate rispetto ai corridori meno allenati. Tuttavia, i corridori più alti presentano di solito cadenze leggermente più lente, passi più lunghi e oscillazioni verticali più elevate. Il rapporto verticale indica l'oscillazione verticale divisa per la lunghezza dei passi. Questo valore non è correlato all'altezza.

Per ulteriori teorie e interpretazioni dei dati delle dinamiche di corsa, è possibile effettuare ricerche su pubblicazioni e siti Web specializzati.

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di cadenze
Viola	>95	>183 spm
Blu	70-95	174-183 spm
Verde	30-69	164-173 spm
Arancione	5-29	153-163 spm
Rosso	<5	<153 spm

Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici

È possibile utilizzare un sensore di cadenza o velocità di una bici compatibile per inviare dati all'orologio.

- Associare il sensore all'orologio (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 57).
- Impostare le dimensioni della ruota (*Dimensioni e circonferenza delle ruote*, pagina 108).
- Iniziare una corsa (*Avvio di un'attività*, pagina 4).

Consapevolezza dell'ambiente circostante

⚠ AVVERTENZA

Il dispositivo Varia può migliorare la consapevolezza dell'ambiente circostante, ma non esonera il ciclista dal prestare la massima attenzione e usare il buon senso. Fare sempre attenzione all'ambiente circostante e pedalare in modo sicuro. La mancata osservanza di queste indicazioni potrebbe causare lesioni gravi o la morte.

Il dispositivo Forerunner può essere utilizzato le luci per bici intelligenti Varia e con un radar per vista posteriore (*Uso dei controlli della videocamera Varia*, pagina 61). Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente del dispositivo Varia.

Uso dei controlli della videocamera Varia

AVVISO

In alcune giurisdizioni, la registrazione di video, audio o fotografie è vietata o regolamentata oppure vige l'obbligo di informare della registrazione tutti i soggetti interessati e ottenerne il consenso. È responsabilità dell'utente conoscere e rispettare le normative, i regolamenti e altri divieti in vigore nelle giurisdizioni in cui intende utilizzare questo dispositivo.

Prima di poter utilizzare i comandi della telecamera Varia, è necessario associare l'accessorio all'orologio (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 57).

1 Selezionare un'opzione:
   - Aggiungere il controllo **Controlli della Action Cam** all'orologio (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).
   - Aggiungere la vista rapida **Controlli della Action Cam** sull'orologio (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 18).
2 Dal controllo o dalla vista rapida **Controlli della Action Cam** seleziona un'opzione:
   - Selezionare ⋮ > ⚙ per visualizzare le impostazioni della videocamera.
   - Selezionare ⋮ > ● per registrare la corsa.
   - Selezionare 📷 per scattare una foto.
   - Selezionare 🎥 per salvare una clip.

tempe

Il dispositivo è compatibile con il sensore della temperatura tempe. Il sensore può essere fissato a un cinturino o a un passante in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi. È necessario associare il sensore tempe al dispositivo per visualizzare i dati sulla temperatura dello schermo. Visualizzare le istruzioni del sensore tempe per ulteriori informazioni (www.garmin.com/manuals/tempe).

Profilo utente

È possibile aggiornare il profilo utente sull’orologio o sull’app Garmin Connect.

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare genere, data di nascita, altezza, peso, polso, zona frequenza cardiaca e zona di potenza. L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Profilo utente**.
3 Selezionare un'opzione.

Impostazioni di sesso

Quando si imposta l'orologio per la prima volta, è necessario scegliere un sesso. La maggior parte degli algoritmi di fitness e allenamento sono binari. Per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di selezionare il sesso assegnato alla nascita. Dopo la configurazione iniziale, è possibile personalizzare le impostazioni del profilo nel proprio account Garmin Connect.

Profilo e privacy: consente di personalizzare i dati sul proprio profilo pubblico.

Impostazioni utente: consente di impostare il proprio sesso. Se si seleziona Non specificato, gli algoritmi che richiedono un ingresso binario utilizzeranno il sesso specificato al momento della configurazione iniziale dell'orologio.

Visualizzazione dell’età di fitness

L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica rispetto a una persona dello stesso sesso. L'orologio utilizza informazioni quali l'età, l'indice di massa corporea BMI (body mass index), i dati sulla frequenza cardiaca a riposo e una cronologia delle attività ad alta intensità per stabilire l'età di fitness. Se si dispone di una bilancia Index™, l'orologio utilizza la metrica della percentuale di grasso corporeo invece dell'IMC per determinare l'età di fitness. L'esercizio fisico e i cambiamenti nello stile di vita possono influire sull'età di fitness.

NOTA: per un'età di fitness più accurata, completare la configurazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 61).

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Profilo utente** > **Età di fitness**.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (*Calcolo delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 63) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca predefinite, l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. È possibile impostare zone di intensità separate per i profili sport, ad esempio corsa, ciclismo e nuoto. Per ottenere i dati sulle calorie più precisi durante un'attività, impostare la frequenza cardiaca massima. È anche possibile impostare manualmente ciascuna zona di frequenza cardiaca e immettere la frequenza cardiaca a riposo. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect.

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Profilo utente** > **Frequenza cardiaca e Zone di potenza** > **Frequenza cardiaca**.
3. Selezionare **Frequenza cardiaca massima** e immettere la frequenza cardiaca massima.
4. Selezionare **FC riposo** > **Imposta personalizzata**, quindi inserire la frequenza cardiaca a riposo.

   È possibile utilizzare la media della frequenza cardiaca a riposo misurata dall'orologio oppure è possibile impostare una frequenza cardiaca a riposo personalizzata.
5. Selezionare **Zone** > **In base a**.
6. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **% FC max** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
   - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
7. Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
8. Selezionare **Frequenza cardiaca sport** e selezionare un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).
9. Ripetere la procedura per aggiungere zone di intensità per lo sport (opzionale).

Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca

Le impostazioni predefinite consentono all'orologio di rilevare la frequenza cardiaca massima e impostare le zone della frequenza cardiaca come percentuale della frequenza cardiaca massima.

- Verificare che le impostazioni del profilo utente siano corrette (*Impostazione del profilo utente*, pagina 61).
- Correre spesso con il cardiofrequenzimetro al polso o con la fascia cardio sul torace.
- Visualizzare le tendenze della frequenza cardiaca e i tempi nelle zone utilizzando l'account Garmin Connect.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Impostazione delle zone di potenza

I valori delle zone di potenza sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e dalla capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. Se si conosce il proprio valore della soglia di potenza (TP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect.

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Profilo utente** > **Frequenza cardiaca e Zone di potenza** > **Running Power**.
3. Selezionare **In base a**.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
   - Selezionare **% di FTP** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
5. Selezionare **Potenza di soglia** e immettere il valore.
6. Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
7. Se necessario, selezionare **Minima**, quindi immettere un valore di potenza minimo.

Musica

NOTA: sono disponibili tre diverse opzioni di riproduzione musicale per l'orologio Forerunner music .

- Musica da fornitori terzi
- Contenuti audio personali
- Musica memorizzata sul telefono

Su un orologio Forerunner music , è possibile scaricare contenuti audio provenienti dal computer o da fornitori terzi per poterli ascoltare quando il telefono non è a portata di mano. Per ascoltare contenuti audio memorizzati sull'orologio, si possono collegare auricolari con tecnologia Bluetooth.

Download di contenuti audio personali

Prima di poter inviare la musica personale all'orologio, è necessario installare l'applicazione Garmin Express sul computer (www.garmin.com/express).

È possibile caricare file audio personali, ad esempio file .mp3 e .m4a, sull'orologio Forerunner music dal computer. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/musicfiles.

1. Collegare l'orologio al computer tramite il cavo USB incluso.
2. Sul computer, aprire l'applicazione Garmin Express, selezionare l'orologio e selezionare **Musica**.

   SUGGERIMENTO: per i computer Windows, è possibile selezionare e cercare la cartella con i file audio. Per i computer Apple®, l'applicazione Garmin Express utilizza la libreria iTunes®.
3. Nell'elenco **La mia musica** o **Libreria iTunes**, selezionare una categoria di file audio, ad esempio brani o playlist.
4. Selezionare le caselle di controllo dei file audio, quindi selezionare **Invia al dispositivo**.
5. Se necessario, nell'elenco del Forerunner music , selezionare una categoria, selezionare le caselle di controllo e selezionare **Rimuovi dal dispositivo** per rimuovere file audio.

Connessione a un fornitore di terze parti

Prima di effettuare il download di brani musicali o di altri file audio sull'orologio da un fornitore terzo supportato, è necessario collegarsi al fornitore utilizzando l'orologio.

Per ulteriori opzioni, è possibile scaricare l'app Connect IQ sul proprio smartphone (*Download delle funzioni Connect IQ*, pagina 74).

1 Premere **START**.
2 Selezionare **Store Connect IQ™**.
3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per installare un provider di musica di terze parti.
4 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
5 Selezionare il provider di musica.

   NOTA: se si desidera selezionare un altro provider, tenere premuto UP, selezionare Provider di musica e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti

Prima di poter scaricare un contenuto audio da un fornitore terzo, è necessario connettersi a una rete Wi-Fi (*Connessione a una rete Wi-Fi*, pagina 71).

1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
2 Tenere premuto **UP**.
3 Selezionare **Provider di musica**.
4 Selezionare un provider collegato o selezionare **Aggiungi app musicali** per aggiungere un provider di musica dallo store Connect IQ.
5 Selezionare una sequenza brani o un altro elemento da scaricare sull'orologio.
6 Se necessario, selezionare **BACK** finché non viene richiesto di sincronizzarsi con il servizio.

NOTA: il download di contenuti audio può scaricare la batteria. Potrebbe essere richiesto di collegare l'orologio a una fonte di alimentazione esterna se la batteria è scarica.

Disconnettersi da un provider di terze parti

1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio orologio.
3 Selezionare **Musica**.
4 Selezionare un provider di terze parti installato e seguire le istruzioni visualizzate per disconnettere l'orologio dal provider di terze parti.

Collegamento di auricolari Bluetooth

Per ascoltare la musica caricata sull'orologio Forerunner music , è necessario collegare gli auricolari Bluetooth.

1 Posizionare gli auricolari entro 2 m (6,6 piedi) dall'orologio.
2 Attivare la modalità di associazione sugli auricolari.
3 Tenere premuto **UP**.
4 Selezionare **Musica** > **Cuffie** > **Aggiungi nuovo**.
5 Selezionare gli auricolari per completare il processo di associazione.

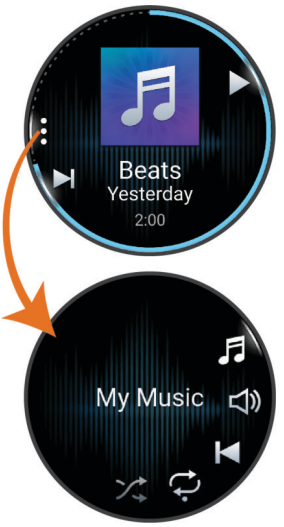
Ascolto di musica

1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
2 Tenere premuto **UP**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Se è la prima volta che si ascolta musica, selezionare **Musica** > **Provider di musica**.
   - Se non è la prima volta che si ascolta musica, selezionare **Provider di musica**.
4 Selezionare un'opzione:
   - Per ascoltare la musica scaricata sull'orologio dal computer, selezionare **La mia musica**, quindi selezionare un'opzione (*Download di contenuti audio personali*, pagina 64).
   - Per ascoltare la musica di un provider di terze parti, selezionare il nome del provider e selezionare una sequenza brani.
   - Per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone, selezionare **Controlla smartphone**.
5 Se necessario, collegare gli auricolari Bluetooth (*Collegamento di auricolari Bluetooth*, pagina 65).
6 Selezionare ▶.

Comandi della riproduzione musicale

NOTA: alcuni comandi di riproduzione musicale sono disponibili soltanto su un orologio Forerunner music .

NOTA: i comandi di riproduzione della musica potrebbero apparire diversi, a seconda della sorgente musicale selezionata.



⋮	Selezionare per visualizzare ulteriori comandi di riproduzione musicale.
♫	Selezionare per accedere ai file audio e alle playlist della sorgente selezionata.
🔊	Selezionare per regolare il volume.
▶	Selezionare per riprodurre e mettere in pausa il file audio corrente.
▶|	Selezionare per passare al file audio successivo nella playlist. Tenere premuto per mandare avanti rapidamente il file audio corrente.
|◀	Selezionare per riavviare il file audio corrente. Selezionare due volte per passare al file audio precedente nella playlist. Tenere premuto per mandare indietro il file audio corrente.
↺	Selezionare per modificare la modalità di ripetizione.
⤮	Selezionare per modificare la modalità di riproduzione casuale.

Controllo della riproduzione musicale sul telefono connesso

1 Sullo smartphone, avviare la riproduzione di un brano o di una playlist.
2 Selezionare un'opzione:
   - Sull'orologio Forerunner music , tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
   - Su un orologio Forerunner non-music, premere **DOWN** per visualizzare la vista rapida dei controlli musicali.

     NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida dei controlli musicali alla sequenza delle viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 18).
3 Tenere premuto **UP**.
4 Selezionare **Musica** > **Provider di musica** > **Controlla smartphone**.

Cambiare la Modalità Audio

Puoi cambiare il playback musicale da stereo a mono.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Musica** > **Audio**.
3 Selezionare un'opzione.

Connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili associando l'orologio a uno smartphone compatibile (*Associazione del telefono*, pagina 68). Altre funzioni sono disponibili quando si connette l'orologio a una rete Wi-Fi (*Connessione a una rete Wi-Fi*, pagina 71).

Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività dello smartphone sono disponibili per l'orologio Forerunner quando lo si associa utilizzando l'app Garmin Connect (*Associazione del telefono*, pagina 68).

- Funzioni dell'app Garmin Connect, dell'app Connect IQ e di altre (*App dello smartphone e applicazioni del computer*, pagina 71)
- Viste rapide (*Viste rapide*, pagina 15)
- Funzioni del menu comandi (*Comandi*, pagina 28)
- Funzioni di sicurezza e rilevamento (*Funzioni di sicurezza e rilevamento*, pagina 77)
- Interazioni con lo smartphone, come le notifiche (*Attivare le notifiche Bluetooth*, pagina 68)

Associazione del telefono

Per utilizzare le funzioni di connettività sull'orologio, è necessario associarlo direttamente tramite l'app Garmin Connect anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

1 Durante la configurazione iniziale sull'orologio, selezionare ✔ quando viene richiesto di associare il dispositivo allo smartphone.

   NOTA: se in precedenza è stata saltata la procedura di associazione, tenere premuto **UP** e selezionare **Connettività** > **Telefono** > **Associa smartphone**.

   NOTA: se si dispone di un orologio Forerunner senza musica, tenere premuto **UP** e selezionare **Telefono** > **Associa smartphone**.

2 Eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare il processo di associazione e configurazione.

Attivare le notifiche Bluetooth

Prima di poter attivare le notifiche, è necessario associare l'orologio a uno smartphone compatibile (*Associazione del telefono*, pagina 68).

1 Tenere premuto **UP**.
2 Se si dispone di un orologio Forerunner music , selezionare **Connettività**.
3 Selezionare **Telefono** > **Notifiche** > **Stato** > **On**.
4 Selezionare**Durante l'attività** o **Uso generale**.
5 Selezionare un tipo di notifica.
6 Selezionare le preferenze di stato, tono e vibrazione.
7 Premere **BACK**.
8 Selezionare le preferenze di privacy e timeout.
9 Premere **BACK**.
10 Selezionare **Firma** per aggiungere una firma nelle risposte ai messaggi di testo.

Visualizzare le notifiche

1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle notifiche.
2 Premere **START**.
3 Selezionare una notifica.
4 Premere **START** per altre opzioni.
5 Premere **BACK** per tornare alla schermata precedente.

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

Quando si riceve una telefonata sullo smartphone connesso, sull'orologio Forerunner viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

- Per accettare la chiamata, selezionare **START**.

  NOTA: per parlare con il chiamante, è necessario utilizzare lo smartphone collegato.
- Per rifiutare la chiamata, selezionare **DOWN**.
- Per rifiutare la chiamata e inviare immediatamente una risposta tramite messaggio di testo, selezionare , quindi selezionare un messaggio dall'elenco.

  NOTA: per inviare una risposta tramite messaggio di testo, è necessario essere collegati a uno smartphone Android™ compatibile tramite tecnologia Bluetooth.

Risposta a un messaggio di testo

NOTA: questa funzione è disponibile solo per gli smartphone Android compatibili.

Quando si riceve una notifica di un messaggio di testo sull'orologio è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi. È possibile personalizzare i messaggi nell'app Garmin Connect.

NOTA: questa funzione consente l'invio di messaggi di testo tramite il telefono. In base al gestore e al piano telefonico in uso, potrebbero venire applicati limitazioni e costi ai normali messaggi di testo. Contattare il gestore di telefonia mobile per ulteriori informazioni sui costi o sulle limitazioni per i messaggi di testo.

1 Quando è visualizzato il quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida delle notifiche.
2 Premere **START** e selezionare la notifica di un messaggio di testo.
3 Premere **START**.
4 Selezionare **Rispondi**.
5 Selezionare un messaggio dall'elenco.

  Il telefono invia il messaggio selezionato come messaggio di testo SMS.

Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sull'orologio Forerunner.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un iPhone®, accedere alle impostazioni delle notifiche di iOS® per selezionare gli elementi da visualizzare sull'orologio.
- Se si utilizza uno smartphone Android, dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Impostazioni** > **Notifiche**.

Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone

È possibile disattivare Bluetooth la connessione dello smartphone dal menu dei comandi.

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).

1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu comandi.
2 Selezionare per disattivare Bluetooth la connessione dello smartphone sul tuo orologio Forerunner.

  Consultare il manuale utente dello smartphone per disattivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.

Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone

È possibile impostare l'orologio Forerunner affinché avvisi l'utente quando lo smartphone associato si connette e si disconnette mediante la tecnologia Bluetooth.

NOTA: gli avvisi di connessione dello smartphone sono disattivati per impostazione predefinita.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Connettività** > **Telefono** > **Avvisi connettività**.

Attivazione e disattivazione degli avvisi Trova il mio telefono

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Notifiche e avvisi** > **Avvisi di sistema** > **Telefono** > **Avvisi Trova telefono**.

Individuazione di un telefono perso durante un'attività GPS

L'orologio Forerunner memorizza automaticamente una posizione GPS quando il telefono abbinato viene scollegato durante un'attività GPS. È possibile utilizzare questa funzione per individuare un telefono smarrito durante un'attività.

1 Avviare un'attività GPS.
2 Quando viene richiesto di accedere all'ultima posizione nota del dispositivo, selezionare ✔.
3 Navigare fino alla posizione sulla mappa (*Navigazione verso una destinazione*, pagina 54).
4 Premere **DOWN** per visualizzare una bussola che punta alla posizione (opzionale).
5 Quando l'orologio si trova nel Bluetooth raggio d'azione del telefono, la Bluetooth potenza del segnale viene visualizzata sullo schermo.

   La potenza del segnale aumenta quando ci si avvicina allo smartphone.

Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività

È possibile attivare la riproduzione di messaggi motivazionali durante una corsa o un'altra attività, sull'orologio Forerunner music . Gli avvisi audio vengono riprodotti sugli auricolari Bluetooth connessi, se disponibili. In caso contrario, gli avvisi audio vengono riprodotti sullo smartphone associato tramite l'app Garmin Connect. Durante un avviso audio, l'orologio o lo smartphone disattivano l'audio principale per riprodurre il messaggio.

NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Avvisi audio**.
3 Selezionare un'opzione:

   NOTA: alcuni avvisi sono disponibili solo per un orologio Forerunner music .

   - Per ascoltare un avviso per ogni Lap, selezionare **Avviso Lap**.
   - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sull'andatura e la velocità, selezionare **Avviso passo/velocità**.
   - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla frequenza cardiaca, selezionare **Avviso frequenza cardiaca**.
   - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla potenza, selezionare **Avviso potenza**.
   - Per ascoltare avvisi quando si avvia e si interrompe il timer, inclusa la funzione Auto Pause®, selezionare **Eventi con timer**.
   - Per riprodurre gli avvisi allenamento come avvisi audio, selezionare **Avvisi allenamento**.
   - Per ascoltare gli avvisi di attività da riprodurre come prompt audio, selezionare **Avvisi attività** (*Avvisi attività*, pagina 84).
   - Per ascoltare un suono subito prima di un avviso o comando audio, selezionare **Toni audio**.
   - Per modificare la lingua o il dialetto dei comandi vocali, selezionare **Lingua**.
   - Per modificare la voce dei messaggi in maschio o femmina, selezionare **Voce**.

Wi-Fi Funzioni di connettività

Wi-Fi è disponibile solo sull'orologio Forerunner music .

Caricamento delle attività sull'account Garmin Connect: consente di inviare automaticamente l'attività all'account Garmin Connect non appena si finisce di registrarla.

Contenuto audio: consente di sincronizzare i contenuti audio da provider di terze parti.

aggiornamenti software;: è possibile scaricare e installare il software più recente.

Allenamenti e piani di allenamento: consente di cercare e selezionare esercizi e piani di allenamento sull'account Garmin Connect. La prossima volta che l'orologio stabilirà una connessione Wi-Fi, i file verranno inviati all'orologio.

Connessione a una rete Wi-Fi

È necessario connettere l'orologio alla app Garmin Connect sullo smartphone o all'applicazione Garmin Express sul computer prima di potersi connettere a una rete Wi-Fi.

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Connettività** > **Wi-Fi** > **Reti personali** > **Aggiungi rete**.
   L'orologio visualizza un elenco di reti Wi-Fi nelle vicinanze.
3. Selezionare una rete.
4. Se necessario, inserire la password di rete.

L'orologio si connette alla rete e la aggiunge all'elenco delle reti salvate. L'orologio si riconnette automaticamente a questa rete quando viene a trovarsi nel suo raggio di copertura.

App dello smartphone e applicazioni del computer

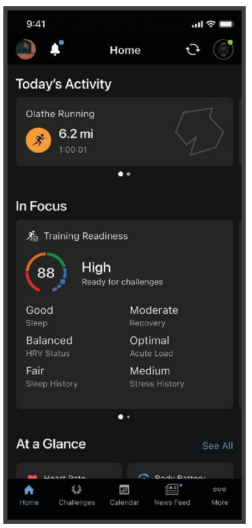
È possibile connettere l’orologio a più app Garmin sullo smartphone e applicazioni del computer utilizzando lo stesso account Garmin.

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare un account gratuito, è possibile scaricare l'app dall'app store dello smartphone , oppure andare all'indirizzo connect.garmin.com.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando l'orologio, è possibile caricarla sull'account Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati



Pianificazione degli allenamenti: è possibile scegliere un obiettivo di fitness e caricare un allenamento giornaliero pianificato.

Rilevamento dei progressi: è possibile rilevare i progressi giornalieri, partecipare a una gara amichevole con i propri contatti e raggiungere gli obiettivi impostati.

Condivisione delle attività: è possibile entrare in contatto con gli amici per seguire le loro attività o condividere link alle tue.

Gestione delle impostazioni: è possibile personalizzare le impostazioni dell'orologio e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

Uso dell'app Garmin Connect

Una volta associato l'orologio allo smartphone (*Associazione del telefono*, pagina 68), è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per caricare tutti i dati delle attività sull'account Garmin Connect.

1 Verificare che l'app Garmin Connect sia in esecuzione sullo smartphone.
2 Tenere l'orologio a una distanza massima di 10 metri (30 piedi) dallo smartphone.

   L'orologio sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect e con l'account Garmin Connect.

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Per poter aggiornare il software dell'orologio utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare l'orologio a un telefono compatibile (*Associazione del telefono*, pagina 68).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect*, pagina 73).

Quando è disponibile nuovo software, l'app Garmin Connect invia automaticamente l'aggiornamento all'orologio.

Uso di Garmin Connect sul computer

L'applicazione Garmin Express consente di connettere il dispositivo all'account Garmin Connect tramite un computer. È possibile utilizzare l'applicazione Garmin Express per caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect e inviare i dati, come esercizi e piani di allenamento, dal sito web Garmin Connect all'orologio. Inoltre, si possono scaricare brani musicali sull'orologio (*Download di contenuti audio personali*, pagina 64). È anche possibile installare gli aggiornamenti software del e gestire le app Connect IQ.

1. Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB.
2. Visitare il sito Web www.garmin.com/express.
3. Scaricare e installare l'applicazione Garmin Express.
4. Aprire l'applicazione Garmin Express e selezionare **Aggiungi dispositivo**.
5. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare l'applicazioneGarmin Express.

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.

   Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.
2. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
3. Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

   NOTA: se il dispositivo è stato già configurato con la connettività Wi-Fi, Garmin Connect può scaricare automaticamente gli aggiornamenti software disponibili quando si collega mediante Wi-Fi.

Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 31).

1. Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.
2. Selezionare **Sincronizza**.

Abbonamento Garmin Connect+

È possibile migliorare i dati, le connessioni e l'allenamento disponibili sul proprio account Garmin Connect con un abbonamento Garmin Connect+. Per registrarsi, è possibile scaricare l'app dall'app store del proprio smartphone Garmin Connect o visitare la pagina connect.garmin.com.

Intelligenza attiva (IA): ricevi informazioni basate sull'IA relative ai tuoi dati e attività.

LiveTrack+: è possibile inviare messaggi di testo LiveTrack, ricevere una pagina di profilo personalizzata e visualizzare le sessioni LiveTrack.

Monitoraggio delle attività al coperto: è possibile visualizzare in tempo reale i dati su attività e allenamenti indoor, così da regolare le proprie prestazioni durante l'attività.

Guida per l'allenamento: si riceveranno supporto e guida da esperti per determinati piani di allenamento Garmin Coach.

Dashboard delle prestazioni: permette di visualizzare i dati sull'allenamento come si preferisce con grafici e carte personalizzati.

Funzionalità social: si ottiene l'accesso a badge esclusivi, sfide con badge e altro ancora. È possibile aggiornare l'avatar del proprio profilo con cornici personalizzabili.

Funzioni Connect IQ

È possibile aggiungere all'orologio app Connect IQ, campi dati, viste rapide, provider di musica e quadranti tramite lo storeConnect IQ dell'orologio o dello smartphone.

NOTA: l'accesso ai provider musicali e a Connect IQ dall'orologio è disponibile solo sull'orologio Forerunner music .

Quadranti orologio: consente di personalizzare l'aspetto dell'orologio.

App del dispositivo: aggiungi funzioni interattive all'orologio, come viste rapide e nuovi tipi di attività all'aperto e di fitness.

Campi dati: consente di scaricare nuovi campi dati che presentano i dati del sensore, dell'attività e di cronologia in modi nuovi. È possibile aggiungere campi dati Connect IQ a funzioni integrate e pagine.

Musica: aggiunge provider di musica all'orologio Forerunner music .

Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ , è necessario associare l'orologio Forerunner con il tuo smartphone (*Associazione del telefono*, pagina 68).

1. Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Connect IQ.
2. Se necessario, selezionare l'orologio.
3. Selezionare una funzione Connect IQ.
4. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Download di funzioni Connect IQ dal computer

1. Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
2. Visitare il sito Web apps.garmin.com, ed effettuare l'accesso.
3. Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
4. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

App Garmin Messenger

⚠ AVVERTENZA

Per utilizzare alcune funzioni inReach® dell'app Garmin Messenger, tra cui SOS, rilevamento e Meteo inReach™, è richiesto un abbonamento satellitare attivo e un dispositivo inReach connesso. Testare sempre l'app prima di utilizzarla all'aperto.

Con un abbonamento a inReach e un dispositivo inReach connesso, è possibile utilizzare l'app Garmin Messenger per le funzioni di rilevamento, SOS e Meteo inReach™ e per gestire il piano di servizio. È anche possibile utilizzare l'app per inviare messaggi a utenti di altri dispositivi inReach, amici e familiari. L'app funziona sia attraverso la rete satellitare Iridium® sia attraverso internet (utilizzando una connessione wireless o i dati cellulari del tuo smartphone). I messaggi inviati tramite una connessione wireless o dati cellulari sul telefono non prevedono addebiti per il traffico dati o altri costi aggiuntivi nell'abbonamento a inReach. I messaggi ricevuti possono comportare costi se si tenta di recapitarli sia sulla rete satellitare Iridium che su Internet. Si applicano le tariffe standard per i messaggi di testo previste dal piano dati dell'operatore cellulare.

Anche senza un abbonamento a inReach, è possibile utilizzare l'app per scambiare messaggi con amici e familiari. Chiunque può installare l'app sul proprio telefono e comunicare con altri utenti dell'app su Internet (nessun login necessario). Gli utenti dell'app possono anche creare thread di messaggi di gruppo con altri numeri di telefono SMS. I nuovi membri aggiunti al messaggio del gruppo possono scaricare l'app per vedere le conversazioni.

È possibile scaricare l'app Garmin Messenger dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/messengerapp).

Uso della funzione Messenger

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di messaggistica non satellitare dell'app Garmin Messenger in modalità autonoma non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza.

AVVISO

Per utilizzare la funzione Messenger, l'orologio Forerunner deve essere connesso all' app Garmin Messenger sullo smartphone compatibile utilizzando la tecnologia Bluetooth.

La funzione Messenger sull'orologio consente di visualizzare, comporre e rispondere ai messaggi dall'app Garmin Messenger dello smartphone.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la vista rapida di **Messenger**.

   SUGGERIMENTO: la funzione Messenger è disponibile come opzione rapida, nell'app o tra i comandi sull'orologio.
2. Premere **START** per aprire la vista rapida.
3. Al primo utilizzo di **Messenger**, eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone, quindi seguire le istruzioni sullo schermo per completare l'associazione e la procedura di configurazione.
4. Sull'orologio, selezionare un'opzione:
   - Per comporre un nuovo messaggio, selezionare **Nuovo messaggio**, quindi selezionare un destinatario e un messaggio predefinito, oppure comporne uno.
   - Per visualizzare una conversazione, premere **UP** o **DOWN**, quindi selezionare una conversazione.
   - Per rispondere a un messaggio, selezionare una conversazione, selezionare **Rispondi**, quindi selezionare un messaggio predefinito o comporne uno.

Garmin Share

AVVISO

È responsabilità dell'utente la condivisione discreta di informazioni con altri. Verificare sempre di conoscere e di avere fiducia delle persone con le quali si condividono informazioni.

La funzione Garmin Share consente di utilizzare la tecnologia Bluetooth per condividere in modo wireless i dati con altri dispositivi Garmin compatibili. Con la funzione Garmin Share abilitata e dispositivi Garmin compatibili nel raggio d'azione l'uno dell'altro, è possibile selezionare le posizioni salvate, i percorsi e gli allenamenti da trasferire a un altro dispositivo tramite una connessione diretta e sicura da dispositivo a dispositivo, senza la necessità di uno smartphone o di una connessione Wi-Fi.

Condivisione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin utilizzando Garmin Share.

L'orologio Forerunner può inviare e ricevere dati quando è collegato a un altro dispositivo Garmin compatibile (*Ricezione dei dati con Garmin Share*, pagina 76). È anche possibile trasferire i dati tra dispositivi diversi. Ad esempio, si può condividere un percorso preferito dal ciclocomputer Edge sull'orologio Garmin compatibile.

1. Premere **START**.
2. Selezionare **Garmin Share** > **Condividi**.
3. Selezionare una categoria e poi uno o più elementi.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Condividi**.
   - Selezionare **Aggiungi altri** > **Cond. %1 elem.** per selezionare più di un elemento da condividere.
5. Attendere che il dispositivo individui i dispositivi compatibili.
6. Selezionare un dispositivo.
7. Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare ✔.
8. Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
9. Selezionare **Cond. di nuovo** per condividere gli stessi elementi con un altro utente (facoltativo).
10. Selezionare **Fatto**.

Ricezione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin utilizzando Garmin Share.

1. Premere **START**.
2. Selezionare **Garmin Share**.
3. Attendere mentre il dispositivo individua i dispositivi compatibili nell'area di copertura.
4. Selezionare ✔.
5. Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare ✔.
6. Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
7. Selezionare **Fatto**.

Impostazioni Garmin Share

Tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Connettività** > **Garmin Share**.

Stato: consente all'orologio di inviare e ricevere elementi tramite Garmin Share.

Rimuovi dispositivi: rimuove tutti i dispositivi con cui l'orologio ha precedentemente condiviso gli elementi.

Funzioni di sicurezza e rilevamento

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di sicurezza e rilevamento sono funzioni supplementari e non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e rilevamento, l'orologio Forerunner deve essere connesso all'app Garmin Connect tramite tecnologia Bluetooth. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare www.garmin.com/safety.

Assistenza: consente di inviare un messaggio con il proprio nome, il link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

Rilevamento incidente: quando l'orologio Forerunner rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico, un link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento.

Aggiungere contatti di emergenza

I numeri di telefono dei contatti di emergenza vengono utilizzati per le funzioni di sicurezza e rilevamento.

1. Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Sicurezza & Rilevamento** > **Funzioni di sicurezza** > **Contatti di emergenza** > **Aggiungi contatti di emergenza**.
3. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

I contatti di emergenza ricevono una notifica quando vengono aggiunti come contatto di emergenza e possono accettare o rifiutare la richiesta. Se un contatto rifiuta la richiesta, è necessario scegliere un altro contatto di emergenza.

Aggiunta di contatti

È possibile aggiungere fino a 50 contatti all'app Garmin Connect. Gli indirizzi e-mail dei contatti possono essere utilizzati con la funzione LiveTrack. Tre di questi contatti possono essere utilizzati come contatti di emergenza (*Aggiungere contatti di emergenza*, pagina 77).

1. Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Contatti**.
3. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche al dispositivo Forerunner (*Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect*, pagina 73).

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

⚠ ATTENZIONE

Rilevamento Incidente è una funzione supplementare disponibile solo per alcune attività all'aperto. Rilevamento Incidente non deve essere utilizzata come metodo principale per ricevere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza*, pagina 77). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Sicurezza** > **Rilevamento incidente**.
3. Selezionare un'attività GPS.

   NOTA: il rilevamento degli incidenti è disponibile solo per alcune attività all'aperto.

Quando l'orologio Forerunner rileva un incidente mentre è connesso allo smartphone, l'app Garmin Connect può inviare ai contatti di emergenza un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS dell'utente (se disponibile). Viene visualizzato un messaggio sul dispositivo e lo smartphone associato che indica che verrà inviato un messaggio ai contatti dopo 15 secondi. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio di emergenza automatico.

Richiesta di assistenza

⚠ ATTENZIONE

L'assistenza è una funzione supplementare e non deve essere utilizzata come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

AVVISO

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza*, pagina 77). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

1. Tenere premuto **LIGHT**.
2. Quando vengono emesse tre vibrazioni, rilasciare il pulsante per attivare la funzione assistenza.

   Viene visualizzata la schermata del contro alla rovescia.

   SUGGERIMENTO: prima che termini il conto alla rovescia, è possibile tenere premuto qualsiasi pulsante per annullare il messaggio.

Condivisione evento in tempo reale

La condivisione eventi in tempo reale consente di inviare messaggi ad amici e familiari durante un evento, fornendo loro aggiornamenti in tempo reale relativamente a tempo complessivo, tempo dell'ultimo lap e altro. Prima dell'evento, è possibile personalizzare l'elenco dei destinatari e il contenuto del messaggio nell'app Garmin Connect.

Attivazione della condivisione eventi in tempo reale

Per utilizzare la condivisione eventi in tempo reale è necessario configurare la funzione LiveTrack nell'app Garmin Connect.

NOTA: le funzioni LiveTrack sono disponibili quando l'orologio Forerunner è connesso all'app Garmin Connect tramite la tecnologia Bluetooth, oppure a uno smartphone Android compatibile.

1. Nell'app Garmin Connect, dal menu Impostazioni, selezionare **Sicurezza & Rilevamento** > **Condivisione evento in tempo reale**.

   È possibile personalizzare i segnali e le opzioni dei messaggi.
2. Uscire all'aperto e selezionare un'attività GPS sull'orologio Forerunner.

   NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
3. Selezionare ⋮ > **Condivisione evento in tempo reale** > **Condivisione**.

   La condivisione eventi in tempo reale è attiva per 24 ore.
4. Selezionare **Condivisione evento in tempo reale** per aggiungere persone dai propri contatti.

Orologi

Impostare un allarme

È possibile impostare più allarmi.

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Orologi** > **Allarmi** > **Aggiungi sveglia**.
3. Immettere l'ora allarme.

Modifica di un allarme

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Orologi** > **Allarmi**.
3. Selezionare un allarme.
4. Selezionare un'opzione:
   - Per attivare o disattivare l'allarme, selezionare **Stato**.
   - Per modificare l'ora dell'allarme, selezionare **Ora**.
   - Per impostare la ripetizione regolare dell'allarme, selezionare **Ripeti**, quindi scegliere quando l'allarme deve ripetersi.
   - Per selezionare il tipo di notifica dell'allarme, selezionare **Toni**.
   - Per attivare o disattivare lo schermo con il segnale acustico, selezionare **Luminosità**.
   - Per selezionare una descrizione per l'allarme, selezionare **Etichetta**.
   - Per eliminare l'allarme, selezionare **Elimina**.

Utilizzare il cronometro

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Orologi** > **Cronometro**.
3 Premere **START** per avviare il timer.
4 Premere **BACK** per riavviare il timer dei Lap ①.

Il tempo segnato dal cronometro ② continua l'esecuzione.

5 Premere **STOP** per interrompere entrambi i timer.
6 Selezionare un'opzione:
   - Per reimpostare entrambi i timer, premere **DOWN**.
   - Per salvare il tempo del cronometro come attività, premere **UP** e selezionare **Salva attività**.
   - Per azzerare i timer e uscire dal cronometro, premere **UP**, quindi selezionare **Fatto**.
   - Per esaminare i timer dei Lap, premere **UP** e selezionare **Controlla**.

     NOTA: l'opzione **Controlla** compare solo se in presenza di molteplici Lap.
   - Per tornare al quadrante dell'orologio senza azzerare i timer, premere **UP** e selezionare **Vai al quadrante dell'orologio**.
   - Per attivare o disattivare la registrazione dei Lap, premere **UP**, quindi selezionare **Tasto Lap**.

Avvio del timer per il conto alla rovescia

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Orologi** > **Timer**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Per impostare e salvare un timer per il conto alla rovescia per la prima volta, immettere il tempo, premere **UP** e selezionare **Salva timer**.
   - Per impostare e salvare altri timer per il conto alla rovescia, selezionare **Aggiungi timer** e immettere il tempo.
   - Per impostare un timer per il conto alla rovescia senza salvarlo, selezionare **Timer rapido** e immettere il tempo.
4 Se necessario, premere **UP**, quindi selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Ora** per modificare il tempo.
   - Selezionare **Riavvia** > **On** per riavviare automaticamente il timer dopo la scadenza.
   - Selezionare **Toni**, quindi selezionare un tipo di notifica.
5 Premere **START** per avviare il timer.

Eliminazione di un timer

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Orologi** > **Timer**.
3 Selezionare un timer.
4 Premere **UP**, quindi selezionare **Elimina**.

Sincronizzazione dell'ora con il GPS

Ogni volta che si accende l'orologio e si acquisisce il segnale satellitare, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente. È anche possibile sincronizzare manualmente l'ora con il GPS quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sistema** > **Ora** > **Sincronizza con GPS**.
3 Attendere l'acquisizione dei satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare*, pagina 95).

Impostare manualmente l'ora

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sistema** > **Ora** > **Imposta ora** > **Manuale**.
3 Selezionare **Ora** e specificare l'ora del giorno.

Aggiunta di fusi orari alternativi

È possibile visualizza l'ora corrente del giorno in altri fusi orari.

NOTA: è possibile visualizzare i fusi orari alternativi nel loop di sintesi (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 18).

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Orologi** > **Fusi orari alternativi**.**Fusi orari alternativi** > **Aggiungi zona**.
3 Premere **UP** o **DOWN** per evidenziare una regione, quindi premere **START** per selezionarla.
4 Selezionare un fuso orario.
5 Se necessario, rinominare la zona.

Modifica di un fuso orario alternativo

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Orologi** > **Fusi orari alternativi**.**Fusi orari alternativi**.
3 Selezionare un fuso orario.
4 Premere **START**.
5 Selezionare un'opzione:
   - Per impostare il fuso orario da visualizzare nel loop di sintesi, selezionare **Imposta come preferita**.
   - Per inserire un nome personalizzato per il fuso orario, selezionare **Rinomina**.
   - Per inserire un'abbreviazione personalizzata per il fuso orario, selezionare **Abbreviazione**.
   - Per modificare il fuso orario, selezionare **Cambia zona**.
   - Per eliminare il fuso orario, selezionare **Elimina**.

Personalizzazione dell’orologio

Impostazioni delle attività e delle app

Queste impostazioni consentono di personalizzare ogni app precaricata in base alle proprie esigenze. Ad esempio, è possibile personalizzare le pagine dati e attivare gli avvisi e le funzioni di allenamento.Non tutte le impostazioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.

Tenere premuto **UP**, selezionare **Attività e app**, selezionare un'attività, quindi selezionare le impostazioni dell'attività.

Tonalità colore: imposta la tonalità colore di ogni attività per consentire di identificare quella attiva.

Avvisi: consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività (*Avvisi attività*, pagina 84).

Auto Pause: imposta le opzioni della funzione Auto Pause in modo da interrompere la registrazione dei dati sul dispositivo quando ci si ferma o quando si scende al di sotto di una velocità stabilita. Questa funzione è utile se l'attività include semafori o altri luoghi in cui è necessario fermarsi.

Auto recupero: crea automaticamente un intervallo di recupero quando si interrompe il movimento durante un'attività di nuoto in piscina (*Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto*, pagina 10). Imposta le opzioni per l'avvio e l'arresto automatici del timer di recupero per l'attività di ultra run (*Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run*, pagina 8).

Serie automatica: consente all'orologio di avviare e interrompere automaticamente le serie di esercizi durante un'attività di allenamento di Forza Funzionale.

Trasmetti FC: attiva la trasmissione automatica dei dati della frequenza cardiaca all'avvio dell'attività (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 50).

Avvio conto a rov.: avvia un conto alla rovescia per stabilire gli intervalli di nuoto in piscina.

Pagine Dati: consente di personalizzare le schermate dati e di aggiungerne di nuove per l'attività (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 83).

Modifica peso: consente di aggiungere il peso usato per una serie di esercizi durante un'attività di allenamento della forza funzionale o un'attività cardio.

Avvisi alla fine: imposta un allarme per due o cinque minuti prima della fine della meditazione.

NOTA: questa attività è disponibile solo per un orologio Forerunner music .

Modalità salto: imposta il target di attività del salto alla corda su tempo o numero di ripetizioni specifici oppure open ended.

Numero corsia: consente di impostare il numero di corsia per la corsa su pista.

Tasto Lap: attiva o disattiva il pulsante BACK per registrare un Lap o un riposo durante un'attività.

Lap: imposta le opzioni per la funzione Auto Lap in modo da contrassegnare automaticamente i Lap. L'opzione Distanza automatica contrassegna i Lap a una distanza specifica. Una volta completato un Lap, viene visualizzato un messaggio di avviso lap personalizzabile. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

Blocca dispositivo: blocca il touch screen e i pulsanti durante un'attività multisport per evitare la pressione involontaria dei pulsanti e lo scorrimento del touch screen.

Dimensioni piscina: consente di impostare la lunghezza della piscina per il nuoto in piscina (*Impostazione delle dimensioni della piscina*, pagina 8).

Timeout ris. ener.: imposta l'intervallo di timeout dell'orologio in modalità di allenamento passato il quale entra in modalità risparmio energetico, ad esempio quando si è in attesa dell'inizio di una gara. L'opzione Normale consente di impostare la modalità risparmio energetico dell'orologio dopo 5 minuti di inattività. L'opzione Prolungato consente di impostare la modalità risparmio energetico dell'orologio dopo 25 minuti di inattività. L'opzione Prolungato può ridurre la durata della batteria tra una ricarica e l'altra.

Richiedi: attiva o disattiva l'impostazione delle dimensioni della piscina ogni volta che si inizia un'attività di nuoto in piscina.

Registra VO2 max: consente la registrazione di VO2 max. per le attività di trail running e di ultra run.

Rinomina: consente di impostare il nome dell'attività.

Conteggio delle ripetute: attiva o disattiva il conteggio delle ripetizioni durante un allenamento. L'opzioneSolo allenamenti consente di contare la ripetizioni solo durante gli allenamenti guidati.

Ripristina predefiniti: consente di ripristinare le impostazioni dell'attività.

Running Power: consente di registrare i dati della potenza della corsa e personalizzare le impostazioni (*Impostazioni di potenza della corsa*, pagina 58).

Satelliti: imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività (*Impostazione dei satelliti*, pagina 86).

Autovalutazione: imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività (*Valutazione di un'attività*, pagina 5).

Rilevamento stile: consente di attivare il rilevamento delle bracciate per l'attività in piscina.

Touchscreen: abilita o disabilita il touch screen durante un'attività.

Avvisi con vibrazione: attiva gli avvisi che informano l'utente di inspirare o espirare durante un'attività di respirazione.

Personalizzare le schermate dati

È possibile visualizzare, nascondere e modificare il layout e i contenuti delle schermate dati per ciascuna attività.

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Attività e app**.
3. Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
4. Selezionare le impostazioni dell'attività.
5. Selezionare **Pagine Dati**.
6. Selezionare una schermata dati da personalizzare.
7. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Layout** per impostare il numero di campi dati nella schermata.
   - Selezionare **Campi dati**, quindi selezionare un campo per modificarne il contenuto.

     SUGGERIMENTO: per un elenco di tutti i campi dati disponibili, consultare *Campi dati*, pagina 100. Alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività.
   - Selezionare **Riordina** per modificare la posizione della pagina dati nella sequenza.
   - Selezionare **Rimuovi** per rimuovere la pagina dati dalla sequenza.
8. Se necessario, selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere una pagina dati alla sequenza.

   È possibile aggiungere una pagina dati personalizzata oppure selezionare una delle pagine dati predefinita.

Aggiungere una mappa a un'attività

È possibile aggiungere la mappa alla sequenza delle schermate dati per un'attività.

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Attività e app**.
3. Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
4. Selezionare le impostazioni dell'attività.
5. Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi nuovo** > **Mappa**.

Contrassegno dei Lap tramite la funzione Auto Lap

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap per contrassegnare automaticamente un Lap su una distanza o una posizione specifica. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in differenti parti di un'attività (ad esempio, ogni miglio o 5 km, o durante sprint di allenamento).

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Attività e app**.
3. Selezionare un'attività.

   NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
4. Selezionare le impostazioni dell'attività.
5. Selezionare **Lap**.
6. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Auto Lap** > **Per distanza** per contrassegnare un Lap a una distanza specifica.
   - Selezionare **Auto Lap** > **Per posizione** per contrassegnare un Lap nella posizione iniziale e le posizioni manuali dei Lap.
   - Selezionare **Auto Lap** > **Off** per disattivare Auto Lap.
7. Selezionare **Distanza automatica** per regolare la distanza tra i Lap (opzionale).

Ogni volta che viene completato un Lap, viene visualizzato un messaggio che indica il tempo per tale Lap. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazioni di sistema*, pagina 87).

Avvisi attività

È possibile impostare gli avvisi per ogni attività, in modo da allenarsi in base a obiettivi specifici, aumentare la consapevolezza dell'ambiente circostante e navigare verso la destinazione desiderata. Alcuni avvisi sono disponibili solo per attività specifiche. Sono disponibili tre tipi di avvisi: avvisi di eventi, avvisi di intervallo e avvisi ripetuti.

Avviso di eventi: un avviso eventi informa l'utente una volta. L'evento consiste in un valore specifico. Ad esempio, è possibile impostare l'orologio in modo che fornisca un avviso quando viene bruciato un numero di calorie specifico.

Avviso di intervallo: l'avviso di intervallo segnala ogni volta in cui l'orologio si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifico. Ad esempio, è possibile impostare l'orologio in modo che segnali quando la frequenza cardiaca scende sotto i 60 bpm (battiti al minuto) e supera i 210 bpm.

Avviso ripetuto: l'avviso ripetuto segnala tutte le occasioni in cui l'orologio registra un valore o un intervallo specifico. Ad esempio, è possibile impostare l'orologio in modo che fornisca un avviso ogni 30 minuti.

Nome avviso	Tipo avviso	Descrizione
Cadenza	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.
Calorie	Evento, ripetuto	È possibile impostare il numero di calorie.
Distanza	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di distanza.
Quota	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della quota.
Frequenza cardiaca	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona. Vedere *Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca*, pagina 62 e *Calcolo delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 63.
Passo	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Prossimità	Eventi	È possibile impostare un raggio da una posizione salvata.
Corri/Cammina	Ripetuto	È possibile impostare interruzioni a tempo della modalità Pedonale a intervalli regolari.
Potenza della corsa	Evento, intervallo	È possibile impostare i valori minimi e massimi della zona di potenza.
Velocità	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della velocità.
Frequenza vogate	Range	È possibile impostare un numero di vogate basso o alto al minuto.
Ora	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo.
Timer pista corsa	Ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo della pista in secondi.

Impostare un avviso

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Attività e app**.
3. Selezionare un'attività.
   NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
4. Selezionare le impostazioni dell'attività.
5. Selezionare **Avvisi**.
6. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un nuovo avviso per l'attività.
   - Selezionare il nome dell'avviso per modificare un avviso esistente.
7. Se necessario, selezionare il tipo di avviso.
8. Selezionare una zona, inserire i valori minimo e massimo oppure un valore personalizzato per l'avviso.
9. Se necessario, attivare l'avviso.

Per avvisi ripetuti e di eventi, viene visualizzato un messaggio ogni volta che si raggiunge il valore dell'avviso. Per gli avvisi di intervallo, viene visualizzato un messaggio ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato (valori minimo e massimo).

Impostazione dei satelliti

È possibile modificare le impostazioni dei satelliti per personalizzare i sistemi satellitari utilizzati per ciascuna attività. Per ulteriori informazioni sui sistemi satellitari, consultare la pagina www.garmin.com/aboutGPS.

SUGGERIMENTO: le impostazioni satellitari possono influire sulla durata della batteria (*Informazioni sulla durata della batteria*, pagina 93).

Tenere premuto **UP**, selezionare **Attività e app**, selezionare un'attività, quindi selezionare le impostazioni dell'attività e selezionare **Satelliti**.

NOTA: queste impostazioni non sono disponibili per tutte le attività.

Off: disattiva i sistemi satellitari per l'attività.

Usa predefiniti: consente all'orologio di utilizzare l'impostazione di sistema predefinita per i satelliti (*Impostazioni di sistema*, pagina 87).

Solo GPS: attiva il sistema satellitare GPS.

Tutti i sistemi: attiva più sistemi satellitari. L'utilizzo simultaneo di più sistemi satellitari offre prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e un'acquisizione più rapida della posizione rispetto al solo uso del GPS.

UltraTrac: consente di registrare punti traccia e dati dei sensori con minore frequenza. L'attivazione della funzione UltraTrac aumenta la durata della batteria riducendo, tuttavia, la qualità delle attività registrate. Si consiglia di utilizzare la funzione UltraTrac per attività che richiedono una durata superiore della batteria e per le quali non sono richiesti aggiornamenti frequenti dei dati del sensore.

Calibrazione manuale della bussola

AVVISO

Calibrare la bussola elettronica all'esterno. Per migliorare la precisione della direzione, non sostare nelle vicinanze di oggetti che potrebbero influenzarne i campi magnetici, ad esempio veicoli, edifici o cavi elettrici posizionati ad altezza uomo.

L'orologio è già stato calibrato in fabbrica e utilizza, per impostazione predefinita, la calibrazione automatica. Se la bussola presenta un funzionamento irregolare, ad esempio in seguito a spostamenti su lunghe distanze o sbalzi di temperatura, è possibile calibrare la bussola manualmente.

1. Tenere premuto **UP**.
2. Selezionare **Sensori e accessori** > **Calibrazione bussola**.
3. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

   SUGGERIMENTO: muovere il polso formando un otto fino a visualizzare un messaggio.

Impostazioni della mappa

È possibile personalizzare l'aspetto della mappa nell'app della mappa e nelle pagine dati.

Tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Mappa**.

Orientamento: imposta l'orientamento della mappa. L'opzione Nord in alto mostra il nord nella parte superiore della pagina. L'opzione Traccia in alto consente di visualizzare la direzione del viaggio corrente nella parte superiore della schermata.

Posizioni utente: mostra o nasconde le posizioni salvate sulla mappa.

Zoom automatico: consente di selezionare automaticamente il livello di zoom per un uso ottimale della mappa. Quando è disattivato, occorre ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.

Impostazioni di gestione della batteria

Tenere premuto **UP**, e selezionare Power Manager.

Risparmio batteria: disattiva alcune funzioni per ottimizzare la durata della batteria.

Percentuale batteria: visualizza la durata residua della batteria in percentuale.

Stime batteria: visualizza la durata residua della batteria con il numero previsto di giorni od ore.

Impostazioni di sistema

Tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Sistema**.

Lingua: imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

Passcode: imposta un passcode a quattro cifre per proteggere le tue informazioni personali quando l'orologio non è al polso (*Impostazione del passcode dell'orologio*, pagina 89).

Ora: regola le impostazioni dell'orario (*Impostazioni dell'ora*, pagina 87).

Schermo: regola le impostazioni dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione*, pagina 88).

Touchscreen: consente di attivare o disattivare il touchscreen durante l'uso generale, le attività o il sonno.

Satelliti: consente di impostare il sistema satellitare predefinito da utilizzare per le attività. Se necessario, è possibile personalizzare le impostazioni dei satelliti per ciascuna attività (*Impostazione dei satelliti*, pagina 86).

Toni e vibrazione: imposta i suoni dell'orologio come i toni dei tasti, gli avvisi e le vibrazioni.

Modalità sonno: consente di impostare le ore di sonno e le preferenze della modalità sonno e di attivare l'opzione Non disturbare durante il sonno (*Personalizzazione della modalità sonno*, pagina 36).

Blocco automatico: consente di bloccare automaticamente i pulsanti e il touchscreen per evitare la pressione accidentale dei pulsanti e lo scorrimento del touchscreen. Utilizzare l'opzione Durante l'attività per bloccare i pulsanti e il touchscreen durante un'attività a tempo. Utilizzare l'opzione Non durante l'attività per bloccare i pulsanti e il touchscreen quando non si registra un'attività a tempo.

Formato: consente di impostare le preferenze di formato generali, ad esempio l'unità di misura, il passo e la velocità mostrati durante le attività, l'inizio della settimana, il formato della posizione geografica e le opzioni relative al datum (*Modificare le unità di misura*, pagina 88).

Registrazione dei dati: consente di impostare la modalità con cui l'orologio registra i dati delle attività. L'opzione di registrazione Smart (predefinita) consente registrazioni delle attività di maggiore durata. L'opzione di registrazione Ogni secondo fornisce registrazioni più dettagliate delle attività, ma potrebbe non registrare completamente le attività di durata prolungata.

Modo USB: consente di impostare l'orologio per utilizzare MTP (media transfer protocol) o la modalità Garmin quando è collegato al computer.

Reimposta: consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite*, pagina 96).

Backup e ripristino: consente di attivare i backup automatici dei dati e delle impostazioni di visualizzazione e di eseguire subito il backup dei dati. È possibile ripristinare i dati da un backup precedente utilizzando l'app Garmin Connect (*Backup e ripristino delle impostazioni*, pagina 88).

Aggiornamento software: consente di installare aggiornamenti software scaricati, di attivare gli aggiornamenti automatici o controllarne manualmente la disponibilità (*Aggiornamenti del prodotto*, pagina 93).

Info: consente di visualizzare le informazioni legali e su dispositivo, software e licenza.

Impostazioni dell'ora

Tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Sistema** > **Ora**.

Formato orario: consente di impostare l'orologio per visualizzare l'ora in formato 12 ore, 24 ore o militare.

Formato data: imposta l'ordine di visualizzazione per il giorno, il mese e l'anno per le date.

Imposta ora: consente di impostare il fuso orario dell'orologio. L'opzione Auto consente di impostare automaticamente il fuso orario in base alla posizione GPS.

Ora: consente di regolare l'ora se l'opzione Imposta ora è impostata su Manuale.

Avvisi: consente di impostare gli avvisi orari, gli avvisi di alba e tramonto per ricevere un tono alcuni minuti oppure ore prima del sorgere o del tramontare del sole (*Impostazione degli avvisi orari*, pagina 88).

Sincronizza con GPS: consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale (*Sincronizzazione dell'ora con il GPS*, pagina 81).

Impostazione degli avvisi orari

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sistema** > **Tempo** > **Avvisi**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima del tramonto, selezionare **Prima del tramonto** > **Stato** > **On**, selezionare **Ora** e inserire l'orario.
   - Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima dell'alba, selezionare **Prima dell'alba** > **Stato** > **On**, selezionare **Ora** e inserire l'orario.
   - Per impostare un avviso da attivare ogni ora, selezionare **Orario** > **On**.

Modifica delle impostazioni di retroilluminazione

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sistema** > **Schermo**.
3 Selezionare **Caratteri grandi** per aumentare le dimensioni del testo sullo schermo.
4 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Durante l'attività**.
   - Selezionare **Uso generale**.
   - Selezionare **Durante il sonno**.
5 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Schermo sempre ON** per mantenere visibili i dati del quadrante dell'orologio e ridurre la luminosità e lo sfondo. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo (*Info sullo schermo AMOLED*, pagina 90).
   - Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità dello schermo.
   - Selezionare **Red Shift** per impostare lo schermo su tonalità di rosso, verde o arancione in modo da poter utilizzare l'orologio in condizioni di scarsa illuminazione e preservare la visione notturna.
   - Selezionare **Gesto** per attivare lo schermo alzando e ruotando il braccio per guardare il polso.
   - Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo si spenga.

Modificare le unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza, passo e velocità, quota e altro.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sistema** > **Formato** > **Unità**.
3 Selezionare un tipo di misurazione.
4 Selezionare un'unità di misura.

Backup e ripristino delle impostazioni

È possibile eseguire il backup delle impostazioni da un orologio Garmin esistente e ripristinare tali impostazioni su un altro orologio Garmin compatibile, utilizzando l'app Garmin Connect (*Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect*, pagina 89). Le impostazioni includono profili sportivi, widget, impostazioni utente, allenamenti e altro ancora.

Tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Sistema** > **Backup e ripristino**.

Backup automatici: esegue periodicamente il backup delle impostazioni dell'account Garmin Connect.

Esegui backup ora: consente di eseguire manualmente il backup delle impostazioni sull'account Garmin Connect.

Backup del contenuto: visualizza il tipo di dati salvati.

Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect

1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio orologio.
3 Selezionare **Sistema** > **Backup e ripristino** > **Backup del dispositivo**.
4 Selezionare un backup nell'elenco.
5 Selezionare **Ripristina da backup** > **Ripristina**.
6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
7 Attendere che l'orologio si sincronizzi con l'app.
8 Sull'orologio premere **START**, e selezionare ✔.
L'orologio si riavvia e ripristina le impostazioni e i dati.
9 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Impostazione del passcode dell'orologio

AVVISO

Se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, l'orologio si blocca temporaneamente. Dopo cinque tentativi errati, l'orologio si blocca finché non si reimposta il passcode nell'app Garmin Connect. Se l'orologio non è stato associato allo smartphone, l'orologio elimina i dati e ripristina le impostazioni predefinite di fabbrica dopo cinque tentativi non corretti.

È possibile impostare un passcode per l'orologio per proteggere le informazioni personali quando l'orologio non è al polso. Se stai utilizzando la funzione Garmin Pay, l'orologio utilizza lo stesso passcode di quattro cifre necessario per aprire il wallet (*Garmin Pay*, pagina 31).

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sistema** > **Passcode** > **Imposta passcode**.
3 Inserire un passcode di quattro cifre.

La volta successiva che si rimuove l'orologio dal polso, bisogna inserire il passcode prima di poter visualizzare qualsiasi informazione.

Modifica del passcode dell'orologio

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode viene dimenticato o si effettuano troppi tentativi errati di inserimento, bisogna reimpostarlo nell'app Garmin Connect.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sistema** > **Passcode** > **Cambia passcode**.
3 Inserire il passcode di quattro cifre esistente.
4 Inserire un passcode di quattro cifre.

La volta successiva che si rimuove l'orologio dal polso, bisogna inserire il passcode prima di poter visualizzare qualsiasi informazione.

Info sul dispositivo

Visualizzare le informazioni sul dispositivo

Si possono visualizzare le informazioni sul dispositivo, come ad esempio l'ID unità, la versione software, informazioni sulla regolamentazione e la licenza d'uso.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sistema** > **Info**.

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

Le informazioni per questo dispositivo vengono fornite elettronicamente. Sono fornite informazioni sulle normative, ad esempio i numeri di identificazione forniti dall'FCC o dai marchi di conformità regionali, nonché informazioni sul prodotto e la licenza.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Dal menu delle impostazioni, selezionare **Sistema**.
3 Selezionare **Info**.

Info sullo schermo AMOLED

Per impostazione predefinita, le impostazioni dell'orologio sono ottimizzate per garantire autonomia della batteria e prestazioni (*Ottimizzazione della durata della batteria*, pagina 96).

La persistenza delle immagini o il "burn-in" dei pixel è normale nei dispositivi AMOLED. Per prolungare la durata di visualizzazione, evitare di visualizzare immagini statiche a livelli di luminosità elevati per lunghi periodi di tempo. Per ridurre al minimo il burn-in, lo schermo di Forerunner si spegne dopo il timeout selezionato (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione*, pagina 88). È possibile ruotare il polso verso di sé, toccare il touchscreen o premere un pulsante per riattivare l'orologio.

Caricare l'orologio

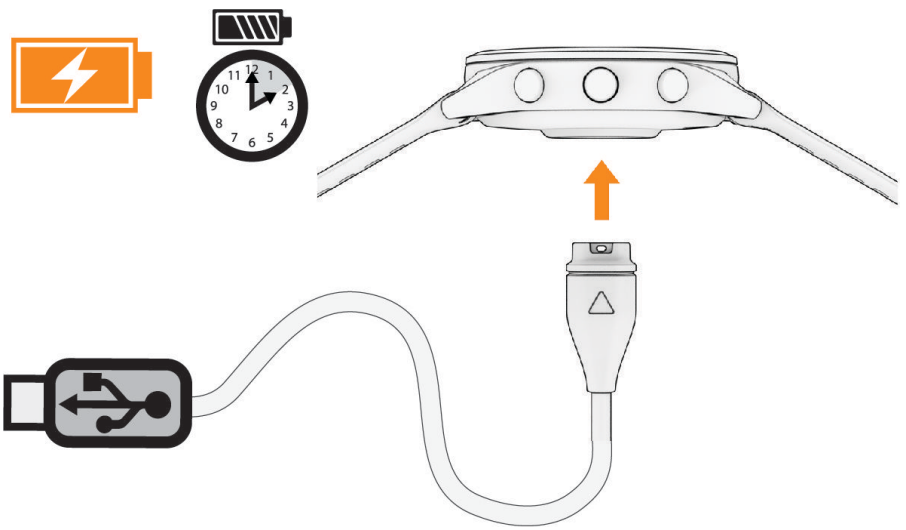
⚠ AVVERTENZA

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia (*Manutenzione del dispositivo*, pagina 92).

1 Inserire il cavo (estremità ▲) nella porta di ricarica dell'orologio.



2 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta di ricarica USB.
L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.

Suggerimenti per la ricarica dell'orologio

1 Collegare saldamente il caricabatteria all'orologio per caricarlo utilizzando il cavo USB (*Caricare l'orologio*, pagina 90).

   È possibile caricare l'orologio collegando il cavo USB a un adattatore CA approvato da Garmin con una presa a parete standard o una porta USB sul computer. Per la ricarica di una batteria completamente scarica sono necessarie circa due ore.

2 Rimuovere il caricabatterie dall'orologio dopo che il livello di carica della batteria ha raggiunto il 100%.

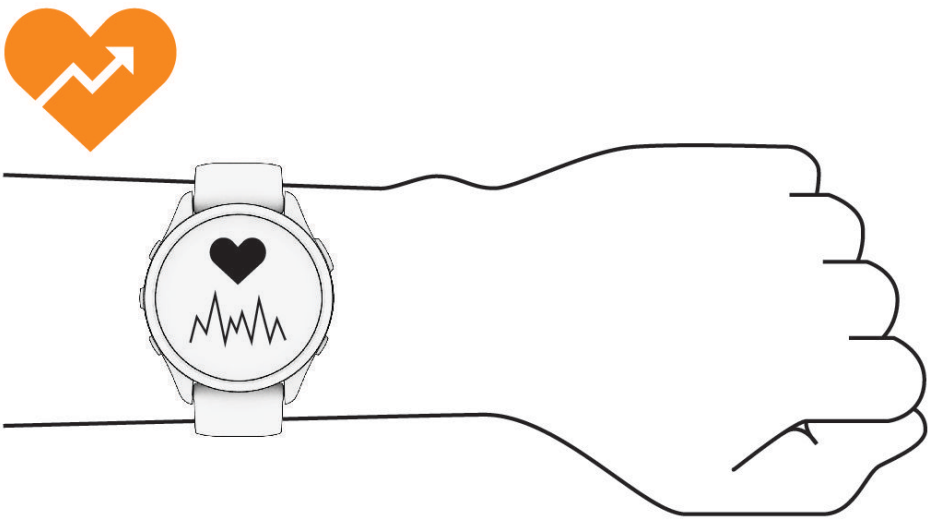
Indossare l'orologio

⚠ ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato dell'orologio, specialmente se l'utente ha una pelle sensibile o soffre di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere l'orologio e far respirare la pelle. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che l'orologio sia pulito e asciutto e non allacciarlo troppo stretto al polso. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso.

  NOTA: l'orologio deve essere aderente ma comodo. Per letture della frequenza cardiaca più precise, l'orologio non deve spostarsi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.



  NOTA: il sensore ottico è situato sul retro dell'orologio.
- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare *Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati*, pagina 49.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 52.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Non utilizzare in nessun caso oggetti rigidi o appuntiti sul touchscreen, poiché potrebbero danneggiarlo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Sciacquare accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Pulizia dell'orologio

⚠ ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato dell'orologio, specialmente se l'utente ha una pelle sensibile o soffre di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere l'orologio e far respirare la pelle. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che l'orologio sia pulito e asciutto e non allacciarlo troppo stretto al polso.

AVVISO

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

1 Sciacquare con acqua o utilizzare un panno umido che non lasci residui.
2 Attendere che la superficie sia completamente asciutta.

Sostituzione dei cinturini

L'orologio è compatibile con i cinturini standard quick release, che misurano 20 mm di larghezza.

1 Far scorrere il perno di rilascio rapido sulla molla per rimuovere il cinturino.

2 Inserire un lato della molla del nuovo cinturino nell'orologio.
3 Far scorrere il perno a rilascio rapido e allineare la molla al lato opposto dell'orologio.
4 Ripetere i passi da 1 a 3 per cambiare l'altro cinturino.

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Classificazione di impermeabilità	Nuoto, 5 ATM[1]
Memoria multimediale	Fino a 4 GB
Temperatura operativa	Da -20 a 60 ºC (da -4 a 140 ºF)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenza wireless (potenza) dell'Unione europea (UE)	2,4 GHz a 15,94 dBm massimo
Valori SAR UE	1,04 W/kg tronco, 0,41 W/kg arto

Informazioni sulla durata della batteria

La durata effettiva della batteria dipende dalle funzioni attivate sull'orologio, come il monitoraggio delle attività, la frequenza cardiaca al polso, le notifiche dello smartphone, il GPS e i sensori connessi.

Modo	Durata della batteria
Modalità attività con Solo GPS	Fino a 19 ore
Modalità attività con modalità GPS Tutti i sistemi	Fino a 17 ore
Modalità attività con Solo GPS e riproduzione musicale	Fino a 7 ore
Modalità attività con modalità GPS Tutti i sistemi e riproduzione musicale	Fino a 6,5 ore
Modalità attività con modalità GPS UltraTrac	Fino a 25 ore
Modalità smartwatch con rilevamento dell'attività, notifiche del telefono e frequenza cardiaca al polso	Fino a 11 giorni

Risoluzione dei problemi

Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è collegato a Bluetooth o Wi-Fi. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema (*Impostazioni di sistema*, pagina 87). Sul computer, installare Garmin Express (**garmin.com/express**).

Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin:

- aggiornamenti software;
- registrazione del prodotto;

Impostazione di Garmin Express

1. Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
2. Visitare il sito Web www.garmin.com/express.
3. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

[1] Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/ataccuracy.

  Questo non è un dispositivo medico. La funzione di pulsossimetro non è disponibile in tutti i Paesi.

Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?

Durante un'attività, è possibile che venga premuto accidentalmente il tasto Lap. Nella maggior parte dei casi, sullo schermo viene visualizzato ↺ e si hanno a disposizione alcuni secondi per eliminare il cambio di giro o sport più recente. La funzione di annullamento del giro è disponibile per attività che supportano lap manuali, cambi di sport manuali e cambi di sport automatici. La funzione di annullamento del giro non è disponibile per attività che attivano giri, corse, soste o pause automatiche, come attività in palestra, nuoto in piscina e allenamenti.

Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web garmin.com /ataccuracy.

Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato

Il numero di passi giornalieri viene reimpostato ogni notte a mezzanotte.

Se vengono visualizzati dei trattini al posto del numero di passi, consentire al dispositivo di acquisire segnali satellitari e di impostare l'ora automaticamente.

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare l'orologio sul polso non dominante.
- Riporre l'orologio in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre l'orologio in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

  NOTA: l'orologio potrebbe interpretare come passi alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire.

I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il conteggio dei passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza l'orologio.

1. Selezionare un'opzione:
   - Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Express ((*Uso di Garmin Connect sul computer*, pagina 73)).
   - Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect ((*Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect*, pagina 73).
2. Attendere che i dati vengano sincronizzati.

   La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

   NOTA: l'aggiornamento dell'app Garmin Connect o dell'applicazione Garmin Express non sincronizza i dati né aggiorna il numero di passi.

Il numero di piani saliti non è preciso

L'orologio utilizza un barometro interno per misurare le variazioni di quota mentre si salgono le scale. Un piano equivale a salire di 3 m (10 piedi).

- Individuare i piccoli fori del barometro sul retro dell'orologio, vicino ai contatti di ricarica, quindi pulire l'area intorno ai contatti.

  Le prestazioni del barometro potrebbero ridursi se i fori del barometro sono ostruiti. Per pulire l'area è possibile sciacquare l'orologio con acqua.

  Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente l'orologio.
- Non appoggiarsi ai corrimano né saltare gli scalini mentre si salgono le scale.
- In ambienti ventosi, coprire l'orologio con la manica o la giacca, poiché le raffiche di vento possono causare letture errate.

I minuti di intensità lampeggiano

Quando ci si allena su un livello di intensità vicino all'obiettivo prefissato, i minuti di intensità lampeggiano.

Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare. La data e l'ora vengono impostate automaticamente in base alla posizione GPS.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web www.garmin.com/aboutGPS.

1. Recarsi in un'area all'aperto.

   La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.
2. Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.

   Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente l'orologio sull'account Garmin:
  - Collegare l'orologio a un computer tramite il cavo USB e l'applicazione Garmin Express.
  - Sincronizzare l'orologio sull'app Garmin Connect utilizzando lo smartphone con Bluetooth attivato.
  - Connettere 'orologio all'account Garmin tramite una rete wireless Wi-Fi.

  Mentre è connesso all'account Garmin, l'orologio scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Portare l'orologio all'aperto, in un'area lontana da edifici o alberi alti.
- Rimanere immobili per alcuni minuti.

Riavvio dell'orologio

Se l'orologio smette di rispondere, potrebbe essere necessario riavviarlo.

NOTA: il riavvio dell'orologio può eliminare i dati o le impostazioni.

1. Tenere premuto **LIGHT** per 15 secondi.

   L'orologio si spegne.
2. Tenere premuto **LIGHT** per un secondo per accendere l'orologio.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

Prima di ripristinare tutte le impostazioni predefinite, è necessario sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect per caricare i dati dell'attività.

È possibile ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti.

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sistema** > **Reimposta**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Per ripristinare tutte le impostazioni predefinite dell'orologio e salvare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Ripristina impostazioni predefinite**.
   - Per eliminare tutte le attività dalla cronologia, selezionare **Elimina tutte le attività**.
   - Per reimpostare la distanza e il tempo totali, selezionare **Reimposta totali**.
   - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina dati e ripristina impostaz.**.

     NOTA: se è stato configurato un wallet Garmin Pay, questa opzione elimina il wallet dall'orologio. Se sono stati archiviati brani musicali sull'orologio, questa opzione elimina la musica archiviata.

Ottimizzazione della durata della batteria

È possibile aumentare la durata della batteria in vari modi.

- Spegnere la musica.
- Ridurre la luminosità dello schermo e disattivare l'impostazione **Schermo sempre ON** (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione*, pagina 88).
- Impostare le preferenze per il risparmio energetico in Gestione batteria (*Impostazioni di gestione della batteria*, pagina 86).
- Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Funzioni di connettività allo smartphone*, pagina 68).
- Ridurre il timeout dello schermo (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione*, pagina 88).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin associati (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 50).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso (*Disattivazione della frequenza cardiaca al polso*, pagina 49).

  NOTA: il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa e le calorie bruciate.
- Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dall'orologio (*Gestione delle notifiche*, pagina 69).
- Disattivare la funzione pulsossimetro (*Disattivazione della frequenza cardiaca al polso*, pagina 49).
- Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** (*Interrompere un'attività*, pagina 5).
- Selezionare l'intervallo di registrazione **Smart** (*Impostazioni di sistema*, pagina 87).
- Utilizzare la modalità GPS UltraTrac per le attività (*Impostazione dei satelliti*, pagina 86).
- Utilizzare un quadrante dell'orologio che non si aggiorni ogni secondo.

  Ad esempio, usare un quadrante senza lancetta dei secondi (*Personalizzare il quadrante dell'orologio*, pagina 15).

Il dispositivo visualizza la lingua errata

1 Tenere premuto **UP**.
2 Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e selezionarla.
3 Selezionare la prima voce nell'elenco.
4 Utilizzare **UP** e **DOWN** per selezionare la lingua.

Uscita dalla modalità demo

La modalità demo mostra un'anteprima delle funzioni dell'orologio.

1 Premere rapidamente il **LIGHT** otto volte.
2 Selezionare ✔.

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio Forerunner è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina www.garmin.com/ble.

Lo smartphone non si connette all'orologio

Se lo smartphone non si connette all'orologio, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegnere e riaccendere lo smartphone e l'orologio.
- Attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Aggiornare l'app Garmin Connect alla versione più recente.
- Rimuovere l'orologio dall'app Garmin Connect e le impostazioni Bluetooth sullo smartphone per ritentare il processo di associazione.
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere l'orologio dall'app Garmin Connect sullo smartphone che non si desidera più utilizzare.
- Mantenere il telefono a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dall'orologio.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP** e selezionare **Connettività** > **Telefono** > **Associa smartphone**.

Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa

Per ulteriori informazioni sul sensore della frequenza cardiaca, visitare la pagina www.garmin.com/heartrate.

La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa

La temperatura corporea influisce sulla lettura della temperatura da parte del relativo sensore interno. Per ottenere la lettura della temperatura più precisa, rimuovere l'orologio dal polso e attendere 20-30 minuti.

È anche possibile utilizzare un sensore della temperatura esterno tempe opzionale per visualizzare letture precise della temperatura ambientale mentre si indossa l'orologio.

È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?

L'orologio è compatibile con alcuni sensori Bluetooth. La prima volta che si collega un sensore wireless all'orologio Garmin, è necessario associare l'orologio al sensore. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

1 Tenere premuto **UP**.
2 Selezionare **Sensori e accessori** > **Aggiungi nuovo**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Ricerca tutto**.
   - Selezionare il tipo di sensore in uso.

   È possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 83).

Gli auricolari non si connettono all’orologio

Se gli auricolari Bluetooth sono stati in precedenza connessi al telefono, potrebbero connettersi automaticamente al telefono prima di connettersi all'orologio. Puoi mettere in atto questi suggerimenti.

- Disattiva la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.

  Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente per lo smartphone.
- Allontanarsi a 10 m (33 piedi) dal telefono durante la connessione degli auricolari all'orologio.
- Associare gli auricolari all'orologio (*Collegamento di auricolari Bluetooth*, pagina 65).

La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati

Quando si utilizza un orologio Forerunner music collegato agli auricolari mediante tecnologia Bluetooth, il segnale è più potente se la linea di visibilità tra l'orologio e l'antenna sugli auricolari è diretta.

- Se il segnale passa attraverso il corpo è possibile che il segnale venga perso o gli auricolari si scolleghino.
- Se si indossa un orologio Forerunner music sul polso sinistro, assicurarsi che l'antenna Bluetooth delle cuffie sia sull'orecchio sinistro.
- Poiché gli auricolari variano a seconda del modello, si può provare a spostare l'orologio sull'altro polso.
- Se si utilizzano cinturini in metallo o pelle, è possibile passare alle bande in silicone per migliorare la potenza del segnale.

Appendice

Elenco delle attività

Queste attività sono disponibili sull'orologio Forerunner 165 Series.

NOTA: il software dell'orologio deve essere aggiornato per poter ottenere informazioni sulle attività più recenti (*Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect*, pagina 72, *Aggiornamento del software mediante Garmin Express*, pagina 73).

- *Personalizzazione di attività e app*, pagina 13
- *Avvio di un'attività*, pagina 4

	Bici
	Bici indoor
	Esercizio di respirazione
	Cardio
	Ellittica
	Salita scale
	HIIT
	Escursionismo
	Pista Indoor
	Salto alla corda
	Meditazione
	Acque libere
	Altro
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Nuoto in piscina
	Corsa
	Step
	Pesi
	Tennis
	Corsa su pista
	Trail Run

	Tapis Roulant
	Ultra Run
	Corsa Virtuale
	Camminata
	Camminata Indoor
	Yoga

Campi dati

NOTA: alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività. Alcuni campi dati richiedono accessori compatibili per la visualizzazione dei dati. Alcuni campi dati vengono visualizzati in più di una categoria sull'orologio.

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile personalizzare i campi dati dalle impostazioni dell'orologio nell'app Garmin Connect.

Campi cadenza

Nome	Descrizione
Cadenza media	Ciclismo. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza media	Corsa. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza	Ciclismo. Il numero di rivoluzioni della pedivella. Il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza affinché questi dati vengano visualizzati.
Cadenza	Corsa. I passi al minuto (destro e sinistro).
Cadenza Lap	Ciclismo. La cadenza media per il Lap corrente.
Cadenza Lap	Corsa. La cadenza media per il Lap corrente.
Cadenza ultimo Lap	Ciclismo. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.
Cadenza ultimo Lap	Corsa. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.

Grafici

Nome	Descrizione
Grafico frequenza cardiaca	Un grafico che mostra la frequenza cardiaca durante l'attività.
Grafico del passo	Un grafico che mostra l'andatura durante l'attività.
Grafico potenza	Un grafico che mostra la potenza durante l'attività.
Grafico della velocità	Un grafico che mostra la velocità durante l'attività.

Campi distanza

Nome	Descrizione
Distanza	La distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.
Distanza ripetuta	La distanza percorsa per la ripetuta corrente.
Distanza Lap	La distanza percorsa durante il Lap corrente.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.
Dist. ultimo esercizio	La distanza percorsa per l'ultimo esercizio completato.
Distanza esercizio	La distanza percorsa per l'esercizio corrente.

Campi distanza

Nome	Descrizione
Quota	La quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.
Ascesa totale	L'ascesa di quota totale dall'ultima reimpostazione.
Discesa totale	La quota totale di discesa dall'ultima reimpostazione.

Campi piani

Nome	Descrizione
Piani saliti	Il numero totale di piani saliti del giorno.
Piani scesi	Il numero totale di piani scesi del giorno.
Piani al minuto	Il numero di piani saliti al minuto.

Indicatori

Nome	Descrizione
Vista widget	Corsa. Un indicatore colorato mostra il range attuale della cadenza.
Indicatore tempocontatto suolo	Un indicatore colorato che mostra il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi.
Indicatore PacePro	Corsa. La tua andatura attuale nello split e l'obiettivo di andatura per lo split.
INDICATORE DI POTENZA	Un indicatore colorato che mostra l'attuale zona di potenza.
Indicatore Training Effect	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico e anaerobico.
Indicatore oscillazione verticale	Un indicatore colorato che mostra l'ammontare del rimbalzo durante la corsa.
Indicatore rapporto verticale	Un indicatore colorato che mostra il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza dei passi.

Campi frequenza cardiaca

Nome	Descrizione
% riserva di frequenza cardiaca	La percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
Training Effect attività aerobica	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.
TE attività anaerobica	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.
Frequenza cardiaca media	La frequenza cardiaca media per l'attività corrente.
% media riserva di frequenza cardiaca	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.
%Max. frequenza cardiaca media	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.
Frequenza cardiaca	La frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve poter misurare la frequenza cardiaca al polso o essere connesso a una fascia cardio compatibile.
% max frequenza cardiaca	La percentuale della frequenza cardiaca massima.
Zona frequenza cardiaca	L'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).
Media %FCR ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
Media %Max ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
Frequenza cardiaca media ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.
%FCR massima ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
%Max massima ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
Frequenza cardiaca massima ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.
% riserva frequenza cardiaca Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.
Frequenza cardiaca Lap	La frequenza cardiaca media per il Lap corrente.
%Max. frequenza cardiaca Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.
%FCR ultimo Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo Lap completato.
Frequenza cardiaca ultimo Lap	La frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.
%Max frequenza cardiaca ultimo Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo Lap completato.

Nome	Descrizione
%FCR ultimo esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo esercizio completato.
FC ultimo esercizio	La frequenza cardiaca media per l'ultimo esercizio.
%Max. FC ult. esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo esercizio completato.
%FCR esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'esercizio corrente.
FC esercizio	La frequenza cardiaca media per l'esercizio corrente.
%Max FC esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca massima per l'esercizio corrente.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.

Campi vasche

Nome	Descrizione
Vasche ripetuta	Il numero di vasche completate durante la ripetuta corrente.
Vasche	Il numero di vasche completate durante l'attività corrente.

Altri campi

Nome	Descrizione
Calorie attive	Calorie bruciate durante l'attività.
Livello batteria	La carica di batteria rimanente.
GPS	La potenza del segnale satellitare GPS.
Ripetute	Il numero di ripetute completate per l'attività corrente.
Lap	Il numero di Lap completati per l'attività corrente.
Esercizi	Il numero di esercizi completati durante l'attività corrente.
Ripe.	Il numero di ripetizioni in una serie durante un'attività di allenamento della forza funzionale.
Frequenza respiratoria	Frequenza respiratoria in respiri al minuto (brpm).
Passi	Il numero totale di passi effettuati durante l'attività corrente.
Stress	Il livello di stress corrente.
Ora del giorno	L'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).
Calorie totali	La quantità totale di calorie bruciate per il giorno.

Campi passo

Nome	Descrizione
Passo medio	Il passo medio per l'attività corrente.
Passo ripetuta	Il passo medio per la ripetuta corrente.
Passo Lap	Il passo medio per il Lap corrente.
Passo ultimo Lap	Il passo medio per l'ultimo Lap completato.
Passo ultima vasca	Il passo medio per l'ultima vasca completata.
Ritmo ultimo esercizio	Il passo medio per l'ultimo esercizio completato.
Ritmo esercizio	Il passo medio per l'esercizio corrente.
Passo	Il passo corrente.

Campi PacePro

Nome	Descrizione
Distanza split successivo	Corsa. La distanza totale dello split successivo.
Obiettivo passo split succ.	Corsa. L'andatura obiettivo per lo split successivo.
Distanza split	Corsa. La distanza totale dello split corrente.
Distanza split rimanente	Corsa. La distanza rimanente dello split corrente.
Passo split	Corsa. L'andatura nello split corrente.
Obiettivo passo split	Corsa. L'andatura obiettivo per lo split corrente.

Campi potenza

Nome	Descrizione
Potenza media	La potenza media per l'attività corrente.
Potenza Lap	La potenza media per il Lap corrente.
Potenza	La potenza attuale in watt.
Zona potenza	La potenza corrente generata corrente in base alle zone di potenza configurate.

Campi riposo

Nome	Descrizione
Ripetizione attivata	Il timer per l'ultima ripetuta più l'attuale tempo di riposo (nuoto in piscina).
Tempo riposo	Il timer per l'intervallo di riposo corrente (nuoto in piscina).

Dinamiche di corsa

Nome	Descrizione
Tempo medio contatto suolo	Il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.
Lunghezza media passo	La lunghezza media del passo per la sessione corrente.
Oscillazione verticale media	Il valore medio di oscillazione verticale per l'attività corrente.
Rapporto verticale medio	Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per la sessione corrente.
Tempo di contatto con il suolo	Il tempo di contatto con il suolo è il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi. Il tempo di contatto con il suolo non viene calcolato durante la camminata.
Tempo cont. suolo per Lap	Il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.
Lunghezza passo Lap	La lunghezza media del passo per il Lap corrente.
Oscillazione verticale Lap	Il valore medio di oscillazione verticale per il Lap corrente.
Rapporto verticale Lap	Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per il Lap corrente.
Lunghezza passo	La lunghezza del passo è la distanza tra un passo e l'altro, misurata in metri.
Oscillazione verticale	L'ammontare del rimbalzo durante la corsa. Il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.
Rapporto verticale	Il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo.

Campi velocità

Nome	Descrizione
Velocità di movimento media	La velocità media di movimento per l'attività corrente.
Media velocità complessiva	La velocità media per l'attività corrente, incluse le velocità in movimento e in sosta.
Velocità media	La velocità media per l'attività corrente.
Velocità Lap	La velocità media per il Lap corrente.
Velocità ultimo Lap	La velocità media per l'ultimo Lap completato.
Velocità ultimo esercizio	La velocità media per l'ultimo esercizio completato.
Velocità massima	La velocità massima per l'attività corrente.
Velocità esercizio	La velocità media per l'esercizio corrente.
Velocità	L'attuale velocità di marcia.
Grafico della velocità	Un grafico che mostra la velocità corrente.

Campi bracciate

Nome	Descrizione
Distanza media per bracciata	Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.
Frequenza media vogate	Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente.
Media bracciate per vasca	Il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.
Bracc. per vasca in ripetuta	Il numero medio di bracciate per vasca per la ripetuta corrente.
Stile ripetuta	Il tipo di bracciata corrente per la ripetuta.
Distanza per bracciata in Lap	Nuoto. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.
Frequenza bracciate in Lap	Nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.
Bracciate Lap	Nuoto. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.
Dist./bracc. ultimo Lap	Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.
Frequenza bracciate ultimo Lap	Nuoto. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.
Bracciate ultimo Lap	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.
Bracciate ultima vasca	Il numero totale di bracciate per l'ultima vasca completata.
Stile bracciate ultima vasca	Lo stile di nuoto utilizzato durante l'ultima vasca completata.
Frequenza bracciate	Nuoto. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Bracciate	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.

Campi Swolf

Nome	Descrizione
Swolf medio	Il punteggio swolf medio per l'attività corrente. Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla (*Terminologia relativa al nuoto*, pagina 9). Per il nuoto in acque libere, il punteggio swolf viene calcolato su 25 metri.
Swolf ripetuta	Il punteggio swolf medio per la ripetuta corrente.
Swolf Lap	Il punteggio swolf per il Lap corrente.
Swolf ultimo Lap	Il punteggio swolf per l'ultimo Lap completato.
Swolf ultima vasca	Il punteggio swolf per l'ultima vasca completata.

Campi temperatura

Nome	Descrizione
Massima 24 ore	La temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore di temperatura compatibile.
Minima 24 ore	La temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore della temperatura compatibile.
Temperatura	La temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura. È possibile associare un sensore tempe al dispositivo per poter disporre di una fonte accurata di dati di temperatura.

Campi timer

Nome	Descrizione
Tempo medio su Lap	Il tempo medio per Lap per l'attività corrente.
Durata media esercizio	La durata media dell'esercizio per l'attività corrente.
Tempo medio posizione	La durata media della posizione per l'attività corrente.
Tempo trascorso	Il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer dell'attività e si corre per 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.
Ora di fine stimata	L'ora di fine stimata per l'attività corrente.
Tempo ripetuta	Il tempo impiegato per la ripetuta corrente.
Tempo Lap	Il tempo impiegato per il Lap corrente.
Tempo ultimo Lap	Il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.
Durata ultimo esercizio	Il tempo impiegato per l'ultimo esercizio completato.
Tempo ultima posizione	Il tempo impiegato per l'ultima posizione completata.
Tempo esercizio	Il tempo impiegato per l'esercizio corrente.
In movimento	Il tempo totale in movimento per l'attività corrente.
Avanti/dietro totale	Il tempo complessivo superiore o inferiore all'andatura obiettivo.
Tempo posizione	Il tempo impiegato per la posizione corrente.
Timer Serie	Durante un'attività di allenamento della forza funzionale, il tempo trascorso nella serie di allenamento corrente.
Tempo in sosta	Il tempo totale in sosta per l'attività corrente.
Tempo di nuoto	La durata della sessione di nuoto per l'attività corrente, escluso il tempo di recupero.
Timer	L'ora corrente del timer dell'attività.

Campi allenamento

Nome	Descrizione
Ripetizioni rimanenti	Durante un allenamento, le ripetute restanti.
Durata fase	Il tempo o la distanza rimanente nella fase di allenamento.
Passo fase	Il passo corrente durante la fase di allenamento.
Velocità fase	La velocità corrente durante la fase di allenamento.
Tempo fase	Il tempo trascorso nella fase di allenamento.

Valutazioni standard relative al VO2 max

Queste tabelle includono classificazioni standardizzate delle stime del VO2 max in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ottimo	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Eccellente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Buono	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Discreto	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Scarso	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Donne	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Ottimo	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Eccellente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Buono	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Discreto	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Scarso	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Quando viene utilizzato per attività di ciclismo, il sensore di velocità rileva automaticamente le dimensioni della ruota. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota nelle impostazioni del sensore di velocità.

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota. È possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.