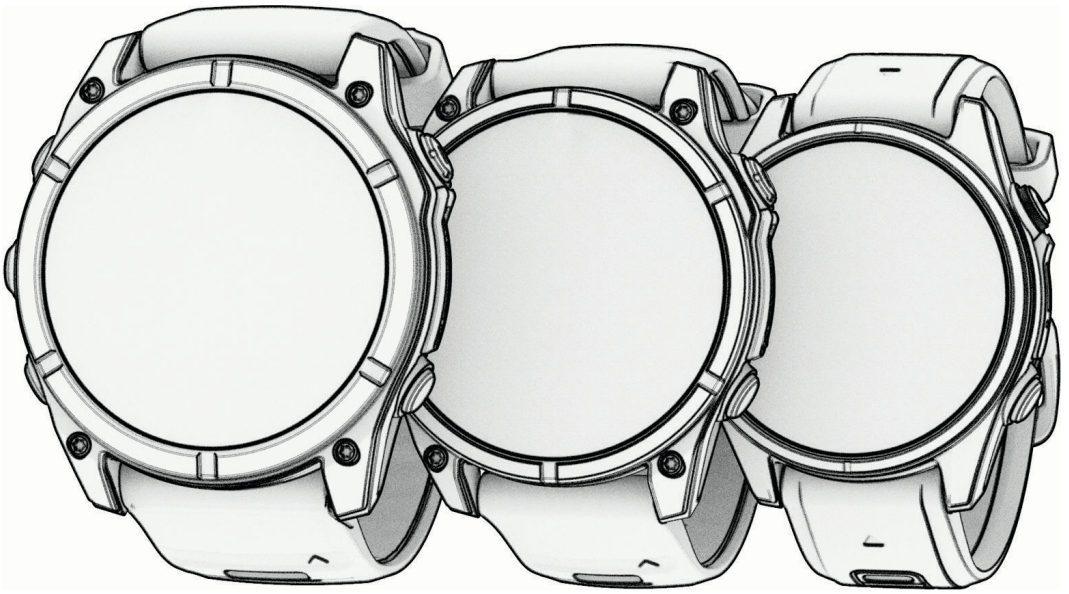
GARMIN®



FĒNIX® 8 SERIES

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, fēnix®,ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™,Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™,Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Garmin Response℠,Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™,tempe™, Varia™ e Vector™ sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google LLC. Apple®, iPhone® e iTunes® 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. Di2™ è un marchio di Shimano, Inc. Shimano® è un marchio registrato di Shimano, Inc. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato su licenza da Apple Inc. Overwolf™ è un marchio di Overwolf Ltd. STRAVA e Strava™ sono marchi di Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) e Normalized Power™ (NP) sono marchi di Peaksware, LLC. USB-C® è un marchio registrato di USB Implementers Forum. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® è un marchio registrato 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.

Sommario

Introduzione 1

Operazioni iniziali 1
Funzioni dei pulsanti 2
Funzioni del touchscreen 4
Attivazione e disattivazione del touchscreen 4
Personalizzare il quadrante dell'orologio 5

App e attività 5

Applicazioni 6
Allenamenti 8
Avviare un allenamento 9
Punteggio di esecuzione dell'allenamento 9
Seguire un allenamento Garmin Connect 10
Seguire un allenamento quotidiano suggerito 10
Avvio di un allenamento a intervalli 11
Personalizzazione di un allenamento a intervalli 11
Registrazione del test Critical Swim Speed 12
Utilizzare Virtual Partner® 12
Impostare un obiettivo di allenamento 13
Gara contro un'attività precedente 13
Info sul calendario degli allenamenti 13
Piani di allenamento adattivi 14
Utilizzo dell'app salvata 14
Registrazione di una nota vocale 14
Uso dei comandi vocali 15
Comandi vocali dell'orologio 15
Uso dell'app Messenger 17
Chiamata dall'app Chiamate Messenger 18
Garmin Pay 18
Configurazione del wallet Garmin Pay 18
Pagamento di un acquisto tramite l'orologio 19
Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay 19
Gestione delle carte Garmin Pay 19
Modifica del passcode Garmin Pay 19
Pianificare un'immersione 20
Calcolo del tempo NDL 20
Calcolo del gas di respirazione 20
Visualizzazione delle informazioni sulle maree 21
Impostazione di un avviso di marea 21
Creare waypoint alla posizione di ancoraggio 22
Impostazioni ancora 22
Telecomando per trolling motor 22
Associazione dell'orologio al trolling motor 22
Attività 23
Avvio di un'attività 24
Suggerimenti per la registrazione delle attività 24
Stato GPS e icone di stato 25
Interrompere un'attività 26
Valutazione di un'attività 26
Attività all'aperto 27
Golf 27
Giocare a golf 27
Menu Golf 29
Spostare la bandierina 30
Caddie virtuale 31
Icone della distanza PlaysLike 31
Misurazione della distanza con Tocca il target 32
Visualizzazione dei colpi misurati 32
Come segnare i punti 33
Visualizzare la velocità e la direzione del vento 34
Visualizzazione della direzione del pin 34
Salvataggio dei target personalizzati 34
Modo numeri grandi 35
Tempo Training e swing 35

Registrazione di un'attività di bouldering 37
Partire per una spedizione 37
Registrazione manuale di un punto traccia 37
Visualizzazione dei punti traccia 38
Andare a pesca 38
Andare a caccia 38
Corsa 39
Inizio di una corsa su pista 39
Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista 39
Inizio di una corsa virtuale 39
Calibrare la distanza del tapis roulant 40
Registrare un'attività Ultra Run 40
Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run 40
Registrazione di un'attività di Obstacle Race 41
PacePro™ Training 41
Download di un piano PacePro da Garmin Connect 41
Creazione di un piano PacePro sull'orologio 41
Avvio di un piano PacePro 42
Nuoto 42
Terminologia relativa al nuoto 43
Stili 43
Suggerimenti per le attività di nuoto 43
Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto 44
Allenamenti con il registro allenamenti 44
Ciclismo 45
Uso dei rulli da allenamento bici 45
Power Guide 45
Creazione e utilizzo di una Power Guide 46
Multisport 46
Allenamento per il triathlon 46
Creazione di un'attività multisport 47
Attività in palestra 47
Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale 47
Registrazione di un'attività HIIT 48
Registrazione di un'attività di arrampicata indoor 49
Diving 50
Avvertenze relative alle immersioni 50
Fare immersioni 51
Navigazione con la bussola subacquea 52
Effettuazione di una tappa di sicurezza 52
Come effettuare una tappa di decompressione 53
Superamento del limite di profondità 53
Impostazioni di immersione 54
Impostazioni avanzate per immersioni 55
Immersione in quota 55
Avvisi di immersione personalizzati 55
Allarmi relativi all'immersione 56
Sport invernali 58
Visualizzazione delle attività di sci 58
Registrazione di un'attività di sci alpinismo o snowboard fuoripista 58
Dati sulla potenza dello sci di fondo classico 58
Sport acquatici 59
Visualizzazione dei dati di gara di sport acquatici 59
Sailing 59
Tack Assist 59
Regate 61
Impostazione della Starting Line 61
Iniziare una gara 62
Altre attività 63
Registrazione di un'attività di esercizi di respirazione 63
Registrazione di un'attività di meditazione 63
Gaming 64

Uso dell'app Garmin GameOn™ 64
Registrazione di un'attività manuale di gaming 64
Jumpmaster 64
Pianificazione di un lancio 65
Tipi di lancio 65
Immissione delle informazioni relative al lancio 65
Immissione delle informazioni relative al vento per lanci HAHO e HALO 66
Immissione delle informazioni relative al vento per un lancio statico 66
Impostazioni costanti 66
Personalizzazione di attività e app 66
Personalizzazione dell'elenco delle app 67
Personalizzazione dell'elenco di attività preferite 67
Aggiunta di un'attività preferita in cima all'elenco 67
Personalizzare le schermate dati 68
Aggiunta della schermata dati della mappa 68
Creazione di un'attività personalizzata 68
Impostazioni attività 69
Avvisi attività 72
Impostare un avviso 73
Riproduzione degli avvisi vocali durante un'attività 73
Impostazioni di calcolo del percorso 74
Utilizzare ClimbPro 74
Attivazione della funzione Auto Climb 75
Impostazione dei satelliti 75
Segmenti 75
Segmenti Strava™ 76
Visualizzazione dei dettagli di un segmento 76
Gareggiare contro un segmento 76

Comandi 77

Personalizzazione del menu dei comandi 81
U della torcia LED 81
Modifica della luce stroboscopica personalizzata 82

Viste rapide 82

Visualizzazione delle viste rapide 86
Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide 86
Creazione di cartelle di viste rapide 87
Body Battery 87
Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery 87
Misurazioni delle prestazioni 88
Info sulle stime del VO2 max 89
Come ottenere il VO2 Max stimato per la corsa 89
Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo 90
Visualizzazione dei tempi di gara previsti 90
Stato della variabilità della frequenza cardiaca 90
Performance Condition 91
Visualizzazione della condizione delle prestazioni 91
Running Economy 92
Visualizzazione della Running Economy 92
Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata 92
Soglia anaerobica 93
Visualizzazione della Stamina in tempo reale 94
Visualizzazione della curva di potenza 94
Training Status 95
Livelli del Training Status 96
Suggerimenti per raggiungere il Training Status 96
Acute Load 96
Focus Training Load 97
Rapporto di carico 97
Informazioni su Training Effect 98
Tempo di recupero 98
Frequenza cardiaca di recupero 99

Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota 99
Sospensione e ripresa del Training Status 99
Preparazione all'allenamento 100
Running Tolerance 101
Endurance Score 102
Hill Score 102
Visualizzazione del livello di ciclismo 103
Calendario delle gare e gara principale 103
Preparazione per una gara 103
Aggiunta di un titolo azionario 104
Aggiunta di posizioni meteo 104
Suggerimenti per il jet lag 104
Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect 104
Visualizzazione della vista rapida dell'immersione subacquea 105

Orologi 105

Impostare un allarme 105
Modifica di un allarme 106
Utilizzare il timer per il conto alla rovescia 106
Eliminazione di un timer di conto alla rovescia 107
Utilizzare il cronometro 107
Aggiunta di fusi orari alternativi 108
Modifica di un fuso orario alternativo 108
Aggiunta di un evento di conto alla rovescia 109
Modifica di un evento di conto alla rovescia 109

Cronologia 109

Uso della cronologia 110
Cronologia multisport 110
Record personali 110
Visualizzare i record personali 110
Ripristino di un record personale 111
Cancellazione di record personali 111
Visualizzazione dei dati totali 111

Impostazioni di notifiche e avvisi 112

Avvisi Salute e benessere 112
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala 113
Avviso di movimento 113
Personalizzazione degli avvisi di movimento 113
Report mattutino 113
Personalizzazione del Report Mattutino 114
Report serale 114
Personalizzazione del report serale 114
Impostazione degli avvisi orari 114
Impostazione di un avviso di tempesta 115
Attivazione degli avvisi di connessione dello smartphone 115

Impostazione di suoni e vibrazione 115

Impostazioni dello schermo e della luminosità 116

Connettività 116

Sensori e accessori 116
Sensori wireless 117
Associazione dei sensori wireless 119
Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca 119
Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa 120
Dinamiche di corsa 120
Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa 121
Potenza della corsa 122
Frequenza cardiaca al petto durante il nuoto 122
Uso dei controlli della videocamera Varia 123
Telecomando inReach 123
Uso del telecomando inReach 123
Funzioni di connettività allo smartphone 124
Associare lo smartphone 124
Chiamata dall'app Telefono 124

Uso dell'assistente telefonico 125
Attivazione delle notifiche dello smartphone 125
Visualizzare le notifiche 126
Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo 126
Risposta a un messaggio di testo 126
Gestione delle notifiche 126
Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone 127
Attivazione e disattivazione degli avvisi Trova il mio telefono 127
Individuazione di un telefono perso durante un'attività GPS 127
Wi-Fi Funzioni di connettività 127
Connessione a una rete Wi-Fi 127
Funzioni connettività LTE e satellitari 128
Connessione satellitare 129
Invio di un messaggio di prova 130
Invio di un messaggio predefinito .. 130
Controllo messaggi in arrivo 130
Impostazioni LTE e satellite 131
Garmin Share 131
Condivisione dei dati con Garmin Share 131
Ricezione dei dati con Garmin Share 132
Impostazioni Garmin Share 132
Visualizzazione dei dettagli e dell'utilizzo del piano inReach 132
App dello smartphone e applicazioni del computer 132
Garmin Connect 133
Abbonamento Garmin Connect+ 134
Uso dell'app Garmin Connect 134
Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect . 134
Training Status unificato 134
Uso di Garmin Connect sul computer 135
Aggiornamento del software mediante Garmin Express 135
Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect 135
Funzioni di Connect IQ 135
Download delle funzioni Connect IQ 136
Download di funzioni Connect IQ dal computer 136
App Garmin Dive™ 136
Garmin Explore™ 136
App Garmin Messenger 137
App Garmin Golf 137

Modalità Focus 137
Personalizzazione di una modalità Focus predefinita 138
Creazione di una modalità Focus personalizzata 139

Impostazioni di salute e benessere 139
Cardio da polso 139
Indossare l'orologio 140
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati 140
Impostazioni del cardio da polso ... 141
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca 141
Pulsossimetro 141
Ricezione delle letture del pulsossimetro 142
Impostazione della modalità pulsossimetro 143
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati 143
Obiettivo automatico 143
Minuti di intensità 143
Calcolo dei minuti di intensità 143
Rilevamento del sonno 144
Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno 144
Variazioni della respirazione 144

Mappa 144
Visualizzazione della mappa 145
Salvataggio o navigazione verso una posizione sulla mappa 145
Impostazioni della mappa 146
Gestione delle mappe 146
Download di Outdoor Maps+ 147
Download di mappe TopoActive 147
Eliminazione delle mappe 147
Mostrare e nascondere i dati mappa . 148

Navigazione 148
Navigazione verso una destinazione. 148
Navigazione verso un punto di interesse nelle vicinanze 149
Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività 149
Salvare e avviare la navigazione verso una posizione Uomo a mare 150
Interruzione della navigazione 150
Salvataggio delle posizioni 150
Salvataggio di una posizione 150
Salvataggio di una posizione con doppio reticolo 150
Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect 151
Avvio di un'attività GPS da una posizione condivisa 151
Navigazione verso una posizione condivisa durante un'attività 151
Percorsi 151
Creazione di un percorso su Garmin Connect 152
Invio di un percorso al dispositivo 152
Come creare e seguire un percorso sull'orologio 152
Creazione di un percorso Round-Trip 153
Navigazione con Punta e Vai 153
Impostazione della direzione della bussola 154
Impostazione di un punto di riferimento 154
Proiezione di un waypoint 155

Funzioni di sicurezza e rilevamento 155
Aggiungere contatti di emergenza 156
Aggiunta di contatti 156
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti 156
Richiesta di assistenza 157
SOS per fēnix 8 Pro 157
SOS 158
Annullamento di una richiesta SOS 158
Messaggistica per gli spettatori 159
Blocco della messaggistica per gli spettatori 159
Avvio di una sessione GroupTrack 159
Suggerimenti per le sessioni GroupTrack 160

Musica 160
Connessione a un fornitore di terze parti 160
Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti 161
Download di contenuti audio personali 161
Ascolto di musica 161
Comandi della riproduzione musicale 162
Collegamento di auricolari Bluetooth 162
Cambiare la Modalità Audio 162

Profilo utente 162
Impostazione del profilo utente 163
Impostazioni di sesso 163
Visualizzazione dell'età di fitness 163
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca 163
Obiettivi di forma fisica 163
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca 164
Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca 164
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca 165
Impostazione delle zone di potenza .. 165
Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni 165

Impostazioni di gestione della batteria 166
Personalizzazione della funzione di risparmio energetico 166
Personalizzazione della Modalità alimentazione per un'attività 167
Personalizzazione della modalità Power Manager 167

Impostazioni di sistema 168
Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida 168

Impostazione del passcode dell'orologio 169
Modifica del passcode dell'orologio 169
Bussola 169
Impostazioni bussola 169
Calibrazione manuale della bussola 170
Impostazione del riferimento nord 170
Altimetro e barometro 170
Impostazioni di altimetro e barometro 170
Calibrazione dell'altimetro barometrico 171
Sensore di profondità 171
Impostazioni del sensore di profondità 171
Impostazioni dell'ora 171
Sincronizzazione dell'ora 171
Impostazioni di sistema avanzate 172
Modificare le unità di misura 172
Impostazioni di registrazione dei dati 172
Impostazioni di Recupera e ripristina 172
Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect 173
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite 173
Visualizzare le informazioni sul dispositivo 173
Visualizzare le informazioni su normative e conformità 174

Info sul dispositivo 174

Informazioni sullo schermo AMOLED/microLED 174
Caricare l'orologio 175
Carica solare 175
Suggerimenti per la ricarica solare 175
Specifiche 176
Informazioni sulla batteria 177
Manutenzione del dispositivo 180
Pulizia dell'orologio 180
Pulizia dei cinturini in pelle 180
Sostituzione dei cinturini QuickFit® .. 181
Regolazione del cinturino dell'orologio di metallo 181

Risoluzione dei problemi 181

Aggiornamenti del prodotto 181
Ulteriori informazioni 181
Il dispositivo visualizza la lingua errata 182
Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria 182
Riavvio dell'orologio 182
Lo smartphone è compatibile con l'orologio? 183
Lo smartphone non si connette all'orologio 183
È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio? 183
Gli auricolari non si connettono all'orologio 183
La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati 184
L'altoparlante o il microfono hanno il volume basso dopo l'esposizione all'acqua 184
Come si può annullare una pressione del pulsante Lap? 184
Diving 184
Reimpostazione del carico dei tessuti 184
Reimpostazione della pressione di superficie 184
Acquisizione del segnale satellitare .. 185
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS 185
Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa 185
La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa 185
Uscita dalla modalità demo 185
Rilevamento delle attività 185
Il conteggio dei passi è impreciso . 185
I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono 186
Il numero di piani saliti non è preciso 186

Appendice 186
Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa 186
Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo 187
Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale 188
Valutazioni standard relative al VO2 max 188
Valutazioni Running Economy 188
Valutazioni FTP 189
Valutazioni dell'Endurance Score 190
Dimensioni e circonferenza delle ruote 190

Campi dati 191

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.

AVVISO

Le funzioni di connessione LTE e satellitare, incluso SOS, richiedono un piano di servizio inReach® attivo e sono disponibili solo per l'orologio fēnix 8 Pro.

Operazioni iniziali

Al primo utilizzo dell'orologio, è necessario effettuare le seguenti operazioni per configurarlo e per familiarizzare con le funzioni base.

1. Tenere premuto per accendere l'orologio (*Funzioni dei pulsanti*, pagina 2).
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 (*Associare lo smartphone*, pagina 124). 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 fēnix allo smartphone.
3. Se si dispone di un orologio fēnix 8 Pro, completare l'attivazione del piano di servizio inReach sull'app Garmin Messenger™ per utilizzare le funzioni LTE e satellitari (*Funzioni connettività LTE e satellitari*, pagina 128).
4. Caricare l'orologio (*Caricare l'orologio*, pagina 175).
5. Verificare la presenza di aggiornamenti software (*Impostazioni di sistema*, pagina 168).

   Per un'esperienza ottimale, è necessario mantenere aggiornato il software sull'orologio. Gli aggiornamenti software offrono modifiche e miglioramenti a privacy, sicurezza e funzioni.
6. Avviare un'attività (*Avvio di un'attività*, pagina 24).

Funzioni dei pulsanti

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare alcune funzioni di pressione dei pulsanti e creare nuovi tasti di scelta rapida (*Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida*, pagina 168).

① Pulsante In alto a sinistra	• Premere per accendere lo schermo. • Premere rapidamente due volte per accendere o spegnere la torcia (*U della torcia LED*, pagina 81). • Tenere premuto per tre secondi per accendere il dispositivo. • Tenere premuto per due secondi per visualizzare il menu dei comandi (*Comandi*, pagina 77). • Su un orologio fēnix 8 AMOLED/Solar, tenere premuto per cinque secondi per richiedere assistenza (*Richiesta di assistenza*, pagina 157). • Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, tenere premuto per cinque secondi per inviare una richiesta di soccorso (*SOS per fēnix 8 Pro*, pagina 157).
② Pulsante centrale sinistro	• Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare il centro notifiche (*Visualizzare le notifiche*, pagina 126). • Premere per scorrere tra i menu o le schermate dei dati. • Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto per visualizzare il menu principale. • Tenere premuto per accedere a un menu contestuale, se disponibile in quella parte dell'interfaccia utente.
③ Pulsante In basso a sinistra	• Dal quadrante dell'orologio, premere per scorrere nell'elenco di viste rapide (*Visualizzazione delle viste rapide*, pagina 86). • Premere per scorrere tra i menu o le schermate dei dati. • Tenere premuto per accedere ai comandi musicali (*Ascolto di musica*, pagina 161).
④ Pulsante In alto a destra	• Premere per scegliere un'opzione in un menu. • Dal quadrante dell'orologio, premere per aprire il menu delle applicazioni e delle attività (*App e attività*, pagina 5). • Premere per avviare o interrompere un'attività (*Avvio di un'attività*, pagina 24). • Tenere premuto per aprire la funzione di comando vocale (*Uso dei comandi vocali*, pagina 15).
⑤ Pulsante In basso a destra	• Premere per tornare alla schermata precedente. • Durante un'attività, premere per registrare un Lap, riposare o procedere alla fase successiva di un allenamento. • Tenere premuto per visualizzare un elenco delle app utilizzate di recente.

Funzioni del touchscreen

- Toccare per scegliere un'opzione in un menu.
- Tenere premuto per visualizzare il menu.
- Tenere premuti i dati sul quadrante dell'orologio per aprire la vista rapida o la funzione.

  NOTA: questa funzione non è disponibile in tutti i quadranti.
- Tocca un'icona nella parte superiore del quadrante dell'orologio per riprendere a utilizzare l'app o l'attività attiva.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il centro notifiche.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto per visualizzare l'elenco di viste rapide.
- Dal menu dei controlli, dalle viste rapide o dalle applicazioni, tenere premuto il quadrante dell'orologio per modificare, aggiungere o riordinare le opzioni.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per esplorare i menu.
- Scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente.
- Coprire lo schermo con il palmo della mano per tornare al quadrante dell'orologio e ridurre la luminosità dello schermo.

Attivazione e disattivazione del touchscreen

- Tenere premuti i pulsanti e .
- Tenere premuto , quindi selezionare .
- Tenere premuto , selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Schermo e luminosità** > **Touchscreen**, quindi scegliere un'opzione.

Personalizzare il quadrante dell'orologio

È possibile personalizzare le informazioni e l'aspetto del quadrante dell'orologio oppure attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ™ (*Funzioni di Connect IQ*, pagina 135).

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Quadrante orologio**.
3. Premere o per visualizzare in anteprima le opzioni del quadrante dell'orologio.
4. Selezionare **Aggiungi nuovo** per scegliere tra le opzioni aggiuntive per il quadrante dell'orologio.
5. Scorrere su un quadrante dell'orologio, premere , quindi selezionare .
6. Selezionare un'opzione:

   NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i quadranti.

   - Per attivare il quadrante dell'orologio, selezionare **Applica**.
   - Per cambiare gli stili dei caratteri e della grafica, selezionare **Stili**.
   - 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 modificare il colore dei dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Colore dati**.
   - Per modificare il colore dello sfondo, selezionare **Colore sfondo**.

     NOTA: questa funzione non è disponibile per i modelli fēnix 8 AMOLED/MicroLED.
   - Per modificare il fuso orario utilizzato per il puntatore del fuso orario alternativo sul quadrante dell'orologio, selezionare **Fusi orari alternativi**.

     NOTA: il puntatore del fuso orario alternativo utilizza il fuso orario alternativo impostato come preferito (*Modifica di un fuso orario alternativo*, pagina 108).
   - Per eliminare il quadrante, selezionare **Elimina**.

App e attività

L'orologio include una serie di app e attività precaricate.

Applicazioni: le app offrono funzioni interattive per l'orologio, ad esempio la visualizzazione degli allenamenti o le chiamate dall'orologio (*Applicazioni*, pagina 6).

Attività: l'orologio è dotato di app precaricate per attività indoor e outdoor, tra cui corsa, ciclismo, allenamento della forza, nuoto in piscina e molto altro (*Attività*, pagina 23). Quando viene avviata un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati dei sensori, che è possibile salvare e condividere con la community Garmin Connect™.

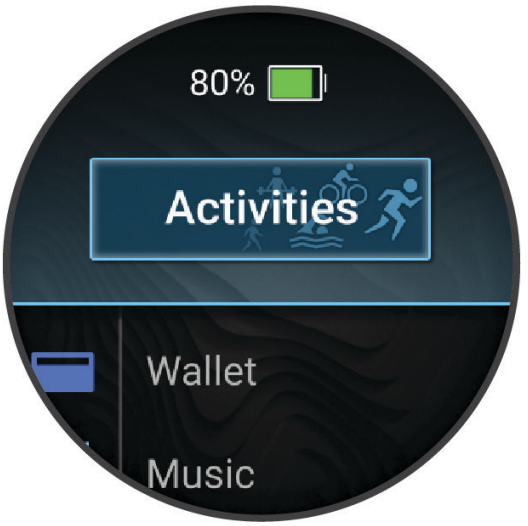
Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

App Connect IQ: è possibile aggiungere funzioni all'orologio installando applicazioni dall'appConnect IQ (*Funzioni di Connect IQ*, pagina 135).

Applicazioni

È possibile personalizzare l'orologio utilizzando il menu delle app, che consente di accedere rapidamente alle funzioni e alle opzioni dell'orologio. Alcune app richiedono una connessione Bluetooth® a uno smartphone compatibile. Numerose app sono disponibili anche nelle viste rapide (*Viste rapide*, pagina 82) o nei comandi (*Comandi*, pagina 77).

Dal quadrante dell'orologio, premere , quindi premere per scorrere tra le app.



Nome	Ulteriori informazioni
ABC	Selezionare per visualizzare le informazioni combinate di altimetro, barometro e bussola.
Ancoraggio	Selezionare per contrassegnare una posizione di ancoraggio (*Creare waypoint alla posizione di ancoraggio*, pagina 22).
Trasmetti FC	Selezionare per trasmettere la frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 141).
Calcolatrice	Selezionare per utilizzare la calcolatrice, inclusa quella per la mancia.
Calendario	Selezionare per visualizzare gli eventi futuri dal calendario dello smartphone.
Orologi	Selezionare per impostare un allarme, un timer, un cronometro, un fuso orario alternativo o un evento di conto alla rovescia (*Orologi*, pagina 105).
Connect IQ	Selezionare per utilizzare lo Store Connect IQ dell'orologio (*Funzioni di Connect IQ*, pagina 135).
Previsioni di pesca	Selezionare per mostrare le previsioni per i giorni e gli orari migliori per la pesca in base al luogo, alla posizione della luna e agli orari in cui la luna sorge e tramonta. È possibile visualizzare gli orari migliori e peggiori per il giorno specifico sulla base del calendario lunare.
Garmin Share	Selezionare per inviare o ricevere dati con altri Garmin® dispositivi (*Garmin Share*, pagina 131).
Health Snapshot™	Selezionare per registrare diversi parametri chiave relativi alla salute, come frequenza cardiaca media, livello di stress e frequenza respiratoria, restando immobile per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo.
Cronologia	Selezionare per visualizzare la cronologia delle attività, i record e i totali (*Uso della cronologia*, pagina 110).
Mappa	Selezionare per visualizzare la mappa (*Visualizzazione della mappa*, pagina 145).
Gestione mappe	Selezionare per visualizzare e gestire le mappe scaricate (*Gestione delle mappe*, pagina 146)
Messenger	Selezionare per visualizzare e inviare messaggi dall'app Garmin Messenger dello smartphone (*Uso dell'app Messenger*, pagina 17). Su un orologio fēnix 8 Pro con un piano di servizio inReach attivo, è possibile utilizzare la connessione LTE o satellitare per inviare messaggi testuali, messaggi check-in oppure verificare la presenza di nuovi messaggi
Chiamate Messenger	Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, selezionare per visualizzare la cronologia delle chiamate o effettuare una chiamata vocale (*Chiamata dall'app Chiamate Messenger*, pagina 18).
Fase lunare	Selezionare per visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
Musica	Selezionare per controllare la riproduzione audio tramite l'orologio (*Ascolto di musica*, pagina 161).
Notifiche	Selezionare per visualizzare le notifiche dello smartphone (*Visualizzare le notifiche*, pagina 126).
Telefono	Selezionare per aprire i comandi dello smartphone, come i contatti e il tastierino numerico (*Chiamata dall'app Telefono*, pagina 124).

Nome	Ulteriori informazioni
Assistente telefonico	Selezionare per pronunciare un comando per l'assistente vocale dello smartphone (*Uso dell'assistente telefonico*, pagina 125).
Pianifica immers.	Selezionare per calcolare la profondità operativa massima, il gas o il tempo limite di decompressione per un'immersione (*Pianificare un'immersione*, pagina 20).
Proietta waypoint	Selezionare per salvare una nuova posizione proiettando la distanza e la direzione dalla posizione corrente (*Proiezione di un waypoint*, pagina 155).
Pulse Ox	Selezionare per eseguire una lettura del pulsossimetro (*Pulsossimetro*, pagina 141).
Punto di riferimento	Consente di impostare un punto di riferimento per fornire la direzione e la distanza da una posizione (*Impostazione di un punto di riferimento*, pagina 154).
Salvati	Selezionare per visualizzare le posizioni, i percorsi e i waypoint salvati (*Utilizzo dell'app salvata*, pagina 14).
Impostazioni	Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni.
ALBA & TRAMONTO	Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.
Maree	Selezionare per visualizzare le informazioni sulla marea per una posizione (*Visualizzazione delle informazioni sulle maree*, pagina 21).
Suggerimenti	Selezionare per visualizzare sull'orologio suggerimenti interattivi ed eseguire la scansione di un collegamento diretto a support.garmin.com per consultare il manuale utente dell'orologio.
Trolling motor	Selezionare per utilizzare l'orologio come telecomando per un trolling motor Garmin (*Associazione dell'orologio al trolling motor*, pagina 22).
Comando vocale	Selezionare per pronunciare un comando che l'orologio deve eseguire (*Uso dei comandi vocali*, pagina 15).
Note vocali	Selezionare per registrare una nota vocale (*Registrazione di una nota vocale*, pagina 14).
Wallet	Selezionare per aprire il wallet Garmin Pay™ (*Garmin Pay*, pagina 18).
Meteo	Selezionare per visualizzare le previsioni e le condizioni meteo correnti.
Allenamenti	Selezionare per visualizzare gli allenamenti salvati (*Allenamenti*, pagina 8).

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 app per visualizzare tutti gli allenamenti attualmente caricati sull'orologio (*App e attività*, pagina 5).

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 10).

È possibile pianificare gli allenamenti.

È possibile aggiornare e modificare gli allenamenti correnti.

Avviare un allenamento

Il dispositivo può guidare l'utente nelle diverse fasi di un allenamento.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .

   SUGGERIMENTO: se si dispone già di un allenamento programmato o consigliato per oggi, è possibile scorrere verso il basso e selezionare **Allenamenti**.
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
3. Premere e selezionare **Allenamento**.
4. Selezionare un'opzione:
   - Per iniziare un allenamento a intervalli o un allenamento con un obiettivo, selezionare **Allenamento rapido** (*Avvio di un allenamento a intervalli*, pagina 11, *Impostare un obiettivo di allenamento*, pagina 13).
   - Per avviare un allenamento precaricato o salvato, selezionare **Raccolta di esercizi** (*Seguire un allenamento Garmin Connect*, pagina 10).
   - Per avviare un allenamento pianificato dal calendario Garmin Connect, selezionare **Calendario allenamenti** (*Info sul calendario degli allenamenti*, pagina 13).

   NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.
5. Selezionare un allenamento.

   NOTA: solo gli allenamenti che sono compatibili con le attività selezionate vengono visualizzati nell'elenco.
6. Se necessario, selezionare **Esegui allenamento**.
7. Premere per avviare il timer attività.

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo visualizza ciascuna fase dell'allenamento, le note sui passi (opzionale), l'obiettivo (opzionale) e i dati sull'allenamento corrente. Per le attività di forza funzionale, yoga, cardio o pilates, viene visualizzata un'animazione che funge da tutorial.

Punteggio di esecuzione dell'allenamento

Dopo aver completato un allenamento, l'orologio visualizza il punteggio di esecuzione dell'allenamento in base alla precisione con cui è stato completato. Le fasi attive per l'allenamento sono prioritizzate in base per la loro rilevanza, misurando fino a che punto il livello di sforzo corrisponde all'obiettivo della fase e se ciascuna di esse sono state completate. Le fasi di riscaldamento e di recupero hanno un impatto più basso sul proprio punteggio. La fase di defaticamento non influisce in alcun modo sul punteggio di esecuzione dell'allenamento.

NOTA: il punteggio di esecuzione dell'allenamento viene visualizzato solo per gli allenamenti in corsa o in bicicletta.

	Buono, dal 67 al 100%
	Medio, dal 34 al 66%
	Basso, da 0 al 33%

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 133).

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.

Seguire un allenamento quotidiano suggerito

L'orologio può suggerire un allenamento quotidiano per la corsa o la bici solo se dispone della stima del valore VO2 massimo per quel tipo di attività (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 89).

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Corsa** e scegliere un'attività.
   - Selezionare **Ciclismo** e scegliere un'attività.
4. Premere , quindi selezionare l'allenamento giornaliero consigliato.

   NOTA: non viene visualizzato alcun allenamento consigliato se si ha un giorno di riposo programmato o si sta seguendo un altro piano di allenamento.
5. Scorrere verso il basso per visualizzare i dettagli sull'allenamento, come le fasi e i benefici stimati.
6. Premere e 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 di allenamento, come i giorni di allenamento, il tipo di destinazione e le richieste di allenamento, selezionare **Impostazioni**, quindi un'opzione.

     SUGGERIMENTO: se si disattiva l'opzione **Istruzioni allenam.**, è possibile attivare nuovamente le richieste in un secondo momento. Dall'attività, selezionare **Allenamento** > **Raccolta di esercizi** > **Suggerimenti quotidiani**, scegliere un allenamento, premere e selezionare **Impostazioni** > **Istruzioni allenam.**.

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

Avvio di un allenamento a intervalli

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

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
3. Scorrere verso il basso.
4. Selezionare **Allenamento** > **Allenamento rapido** > **Ripetute**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Ripetute aperte** per registrare manualmente gli intervalli e i periodi di recupero, premendo .
   - Selezionare **Ripetute strutturate** > **Esegui allenamento** per eseguire un allenamento a intervalli basato sulla distanza o sul tempo.
6. Se necessario, selezionare ✔ per includere una fase di riscaldamento prima dell'allenamento.
7. Premere per avviare il timer attività.
8. Quando l'allenamento a intervalli include il riscaldamento, premere per avviare il primo intervallo.
9. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
10. In qualsiasi momento, premere per interrompere l'intervallo o il periodo di riposo corrente e passare all'intervallo o al periodo di riposo successivo (opzionale).

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

Personalizzazione di un allenamento a intervalli

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** e sceglierne una.
3. Premere .
4. Selezionare **Allenamento** > **Allenamento rapido** > **Ripetute** > **Ripetute strutturate**.
5. Premere , quindi selezionare **Modifica allenamento**.
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 **Ripos**.
   - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
   - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento** > **On**.
7. Premere .

L'orologio salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non vengono apportate nuove modifiche.

Registrazione del test Critical Swim Speed

Il valore Critical Swim Speed (CSS) è il risultato di un test basato sul tempo espresso come passo sui 100 metri. Il valore CSS indica la velocità teorica che è possibile mantenere costantemente senza affaticarsi. È possibile utilizzare il valore CSS per tenere il ritmo durante gli allenamenti e monitorare i progressi.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Seleziona **Attività** > **Nuoto** > **Piscina**.
3. Scorrere verso il basso.
4. Selezionare **Allenamento** > **Raccolta di esercizi** > **Critical Swim Speed** > **Esegui il test della Critical Swim Speed**.
5. Scorrere verso il basso per visualizzare l'anteprima delle fasi dell'allenamento (facoltativo).
6. Premere .
7. Premere per avviare il timer attività.
8. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Utilizzare Virtual Partner®

La funzione Virtual Partner è uno strumento di allenamento progettato per consentire agli utenti di raggiungere i propri obiettivi. È possibile impostare un'andatura per la funzione Virtual Partner e gareggiare a fronte di essa.

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

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
3. Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
4. Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi nuovo** > **Virtual Partner**.
5. Immettere un valore di passo o velocità.

   NOTA: è possibile modificare l'ordine delle pagine dati (opzionale).
6. Iniziare l'attività (*Avvio di un'attività*, pagina 24).
7. Scorrere fino alla schermata Virtual Partner per visualizzare chi è in testa.

Impostare un obiettivo di allenamento

La funzione obiettivo di allenamento viene utilizzata con la funzione Virtual Partner per allenarsi in base a una distanza impostata, distanza e tempo, distanza e passo o distanza e velocità. Durante l'attività di allenamento, l'orologio fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
3. Scorrere verso il basso.
4. Selezionare **Allenamento**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Imposta un traguardo**.
   - Selezionare **Allenamento rapido**.

   NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.
6. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Ripetute** per selezionare le ripetizioni basate sul tempo o sulla distanza.
   - 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.
   - Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
7. Premere per avviare il timer attività.

Gara contro un'attività precedente

È possibile gareggiare contro un'attività registrata o un tempo di attività sul percorso salvati in precedenza. Questa funzione può essere utilizzata con la funzione Virtual Partner per visualizzare la propria posizione durante l'attività.

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

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
3. Scorrere verso il basso.
4. Selezionare **Allenamento** > **Gareggia da solo**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Da cronologia** per selezionare un'attività registrata in precedenza dal dispositivo.
   - Selezionare **Scaricate** per selezionare un'attività scaricata dall'account Garmin Connect.
6. Selezionare l'attività.
7. Se necessario, premere e selezionare **Gara**.
8. Premere per avviare il timer attività.
9. Al termine dell'attività, premere e selezionare **Salva**.

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.

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 di Coach Garmin viene aggiunta all'elenco di viste rapide sull'orologio fēnix.

Utilizzo dell'app salvata

È possibile utilizzare l'app salvata per visualizzare le posizioni e i percorsi salvati.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Salvati**.
3. Selezionare un elemento salvato.
4. Selezionare un'opzione:
   - Per raggiungere la posizione, selezionare **Vai**.
   - Per muoversi nel percorso, selezionare **Segui perc.**.
   - Per utilizzare il percorso al contrario, selezionare **Altro** > **Percorso al contrario**.
   - Per visualizzare i dettagli della posizione, selezionare **Altro** > **Dettagli**.
   - Per modificare i dettagli della posizione o del percorso, selezionare **Altro** > **Modifica**.
   - Per visualizzare un elenco delle salite nel percorso, selezionare **Altro** > **Visualizza salite/discese**.
   - Per mostrare il percorso sulla mappa, anche senza muoversi al suo interno, selezionare **Altro** > **Mostra sulla mappa**.
   - Per condividere la posizione o il percorso con la funzione **Garmin Share**, selezionare **Altro** > **Condividi** (*Garmin Share*, pagina 131).
   - Per eliminare la posizione o il percorso, selezionare **Altro** > **Elimina**.

Registrazione di una nota vocale

È possibile registrare e ascoltare le note vocali utilizzando l'altoparlante e il microfono integrati dell'orologio.

1. Selezionare un'opzione:
   - Dal quadrante dell'orologio, premere .
   - Tenere premuto .
2. Selezionare **Note vocali**.
3. Selezionare .
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Posizione** per salvare la posizione GPS con la nota vocale.
   - Selezionare **Volume** per regolare il volume dell'altoparlante.
5. Selezionare .
6. Pronunciare la nota vocale.
7. Selezionare .
8. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare per riprodurre la nota vocale.
   - Selezionare per rinominare o eliminare la nota vocale.
   - Premere , quindi selezionare per visualizzare la libreria delle note vocali.

Uso dei comandi vocali

1 Selezionare un'opzione:

- Tenere premuto .
- Dal quadrante dell'orologio, premere , quindi selezionare **Comando vocale**.
- Tenere premuto , quindi selezionare **Comando vocale**.

NOTA: è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 81).

2 Pronunciare un comando vocale per l'orologio da eseguire (*Comandi vocali dell'orologio*, pagina 15).

Comandi vocali dell'orologio

Il sistema di comandi vocali è progettato per rilevare la voce naturale. Questo è un elenco dei comandi vocali comunemente utilizzati, ma l'orologio non richiede queste frasi esatte. È possibile provare a pronunciare variazioni di questi comandi in un modo che sia naturale per l'utente. Visitare il sito Web garmin.com/voicecommand/tips per suggerimenti sui comandi vocali e informazioni sulla risoluzione dei problemi.

Comando di guida vocale	Funzione
Cosa posso dire?	Mostra un elenco dei comandi vocali comuni

Funzioni relative al dispositivo e allo schermo

Comando vocale	Funzione
Trova il cellulare	Consente di riprodurre un avviso acustico sullo smartphone associato, se si trova nel raggio d'azione Bluetooth.
Spegni la funzione non disturbare	Disattiva la modalità Non disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche.
Avvia la modalità aereo	Abilita la modalità aereo per disattivare tutte le comunicazioni wireless.
Alza luminosità	Incrementa il livello di luminosità.
Abbassa luminosità	Abbassa il livello di luminosità.
Imposta la luminosità a 80	Consente di impostare la luminosità a una determinata percentuale. I numeri disponibili vanno da 0 a 100%.

Funzioni dell'orologio

Comando vocale	Funzione
Timer di 15 minuti	Imposta un timer di conto alla rovescia per l'orario specificato.
Metti il timer in pausa	Mette in pausa il timer del conto alla rovescia attualmente in esecuzione.
Riprendi il timer	Ripristina il timer del conto alla rovescia che era stato messo in pausa.
Cancella timer	Annulla il timer del conto alla rovescia attualmente in esecuzione.
Cronometro start	Avvia il cronometro.
Cronometro stop	Arresta il cronometro.
Svegliami alle tre e un quarto di notte	Consente di impostare una sveglia una tantum per l'ora specificata.

Funzioni di app e attività

Comando vocale	Funzione
Com'è il tempo?	Apre l'app del meteo.
Fammi vedere il calendario	Apre l'app del calendario.
Incominciamo una corsa	Avvia un'attività Corsa.
Voglio fare un'excursione	Avvia un'attività Escursionismo.
Avvia l'app di triathlon	Avvia un'attività Triathlon.

NOTA: le app e le attività elencate sono esempi, ma è possibile controllare tutte le app e le attività predefinite tramite i comandi vocali (*Applicazioni*, pagina 6, *Attività*, pagina 23).

Funzioni relative alla navigazione

Comando vocale	Funzione
Avvia la navigazione	Apre il menu Naviga per muoversi verso una destinazione.
Registra waypoint	Consente di salvare la posizione corrente.
Avvia l'app Bussola	Apre la bussola.

Funzioni relative ai file multimediali

Comando vocale	Funzione
Imposta volume a 8	Regolare il volume al livello richiesto. I numeri disponibili vanno da 0 a 10 oppure da 0 a 100%.
Alza il volume	Aumenta il livello del volume dei contenuti audio.
Abbassa il volume	Riduce il livello del volume dei contenuti audio.
Riproduci musica	Riproduce il contenuto multimediale selezionato in quel momento.
Brano successivo	Riproduce il brano successivo.
Brano precedente	Riproduce il brano multimediale precedente.
Metti in pausa la musica	Mette in pausa il brano attualmente in riproduzione.
Muto	Consente di azzerare l'audio.
Riattiva audio	Riattiva l'audio.

Uso dell'app Messenger

⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

Per utilizzare l'app Messenger, l'orologio fēnix 8 AMOLED/Solar o fēnix 8 Pro senza un piano di servizio inReach attivo deve essere collegato all'app Garmin Messenger sul telefono compatibile utilizzando la tecnologia Bluetooth (*App Garmin Messenger*, pagina 137).

L'app Messenger sull'orologio consente di visualizzare, creare e rispondere ai messaggi dall'app Garmin Messenger sullo smartphone. Su un orologio fēnix 8 Pro con un piano di servizio inReach attivo, è possibile utilizzare la connessione LTE o satellitare dell'orologio per inviare messaggi personalizzati, inviare messaggi check-in o controllare la presenza di nuovi messaggi.

1. Selezionare un'opzione:
   - Dal quadrante dell'orologio, premere .
   - Dal quadrante dell'orologio, premere .
   - Tenere premuto .
2. Selezionare **Messenger**.
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 creare un nuovo messaggio, selezionare , quindi scegliere un destinatario e un messaggio predefinito, oppure comporne uno.

     SUGGERIMENTO: su un orologio fēnix 8 Pro, puoi selezionare per registrare un messaggio vocale.
   - Per inviare un messaggio check-in su un orologio fēnix 8 Pro, selezionare .
   - Per verificare la presenza di nuovi messaggi su un orologio fēnix 8 Pro, selezionare .
   - Per visualizzare una conversazione, scorrere verso il basso, quindi selezionare una conversazione.
   - Per rispondere a un messaggio, selezionare una conversazione, poi **Rispondi**, quindi scegliere un messaggio predefinito o comporne uno.

     SUGGERIMENTO: su un orologio fēnix 8 Pro, è possibile selezionare **Invia la mia posizione** per inviare un messaggio con la propria posizione. È possibile selezionare **Altro** > **Includi posizione** per selezionare un'opzione per includere la propria posizione nei messaggi.

Chiamata dall'app Chiamate Messenger

AVVISO

Questa funzione è disponibile solo su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo.

Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, è possibile visualizzare la cronologia delle chiamate Chiamate Messenger o effettuare una chiamata vocale. Se lo smartphone associato è collegato e si trova in portata, la chiamata viene effettuata utilizzando la connessione LTE del telefono. Se lo smartphone non è collegato, la chiamata viene effettuata utilizzando la connessione LTE dell'orologio.

1. Selezionare un'opzione:
   - Dal quadrante dell'orologio, premere , quindi selezionare **Chiamate Messenger**.
   - Tenere premuto , quindi selezionare **Chiamate Messenger**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Per chiamare un contatto dall'elenco dei contatti dell'app Garmin Messenger sul telefono, selezionare e scegliere il nome di un contatto.
   - Per chiamare un contatto di **Chiamate Messenger** recente, scorrere verso il basso e selezionare il nome di un contatto.
3. Attendere che parta la chiamata.
4. Scorrere verso l'alto per le opzioni di chiamata.
5. Selezionare un'opzione:
   - Per disattivare il microfono dell'orologio, selezionare .
   - Per regolare il volume dell'altoparlante dell'orologio, selezionare .
   - Per inviare un messaggio di testo tramite l'app **Messenger**, selezionare .
   - Per modificare la sorgente audio dall'orologio alle cuffie collegate, selezionare .
   - Per trasferire la chiamata dall'orologio allo smartphone collegato, selezionare .
6. Selezionare per terminare la chiamata.

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 Selezionare un'opzione:
   - Dal quadrante dell'orologio, premere .
   - Tenere premuto .
2 Selezionare **Wallet**.
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 premere 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 fēnix, 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 fēnix, 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 fēnix, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

Pianificare un'immersione

È possibile utilizzare il computer per pianificare immersioni future, ottenendo ad esempio il tempo limite di non decompressione (NDL).

Calcolo del tempo NDL

È possibile calcolare il tempo limite di non decompressione (NDL) o la profondità massima per un'immersione futura. Questi calcoli non vengono salvati né applicati alla successiva immersione.

1. Premere .
2. Selezionare **Pianifica immers.** > **Elabora NDL**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per calcolare l'NDL sulla base del carico di tessuti corrente, selezionare **In immersione**.
   - Per calcolare l'NDL sulla base del carico dei tessuti in un momento futuro, selezionare **Immetti intervallo superficie** e inserisci l'intervallo di tempo in superficie.
4. Immettere una percentuale di ossigeno.
5. Selezionare un'opzione:
   - Per calcolare il tempo NDL, selezionare **Inserisci profondità** e immettere la profondità prevista per l'immersione.
   - Per calcolare la profondità massima, selezionare **Inserisci tempo** e immettere la durata prevista dell'immersione.

   Viene visualizzato il conto alla rovescia NDL, la profondità e la profondità massima di funzionamento (MOD).

   NOTA: se la profondità pianificata supera la MOD del computer per immersioni o del gas di respirazione, viene visualizzato un messaggio di avvertenza e la MOD del gas viene mostrata in rosso.
6. Premere .
7. Selezionare un'opzione:
   - Per uscire, selezionare **Fatto**.
   - Per aggiungere intervalli all'immersione, selezionare **Agg. Ripeti imm.** e seguire le istruzioni visualizzate.

Calcolo del gas di respirazione

È possibile calcolare il valore PO2, la percentuale di ossigeno o la profondità massima per un'immersione, regolando due dei tre valori. I calcoli sono influenzati dall'impostazione del tipo di acqua nel menu Config. immersione.

1. Premere .
2. Selezionare **Pianifica immers.** > **Calcola gas**.
3. Premere o e selezionare un'opzione da calcolare:
   - Selezionare **PO2**.
   - Selezionare **O2%**.
   - Selezionare **Profondità**.
4. Premere o per modificare il primo valore.
5. Premere , quindi premere o per modificare il secondo valore.

   Mentre si modificano i valori, il dispositivo calcola un valore regolato per l'opzione evidenziata.
6. Se necessario, premere per calcolare il valore per un'altra opzione.

Visualizzazione delle informazioni sulle maree

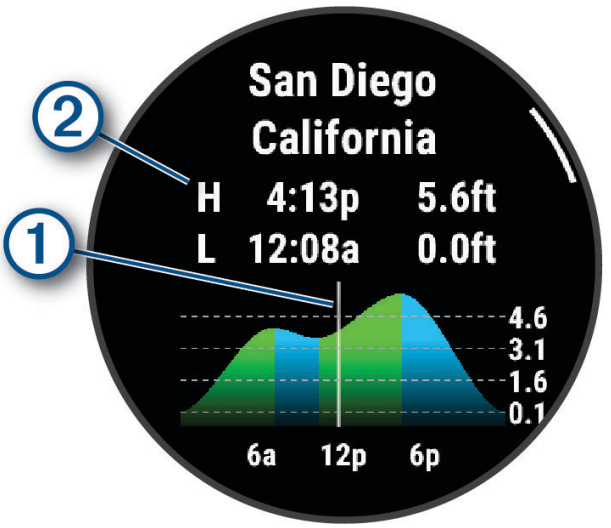
⚠ AVVERTENZA

Le informazioni sulle maree hanno il solo scopo informativo. È responsabilità dell'utente prestare attenzione a tutte le indicazioni pubblicate relative alle maree o all'acqua, allo scopo di conoscere l'ambiente circostante e navigare in sicurezza in ogni occasione. La mancata osservanza di tale avvertenza può causare lesioni personali gravi o morte.

È possibile visualizzare le informazioni relative a una stazione di marea, compresa altezza e momento del periodo. È possibile salvare fino a dieci stazioni di maree.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Maree**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per utilizzare la posizione corrente quando si è vicini a una stazione di marea, selezionare **Aggiungi** > **Posizione corrente**.
   - Per selezionare una posizione sulla mappa, selezionare **Aggiungi** > **Usa mappa**.
   - Per inserire il nome di una città, selezionare **Aggiungi** > **Cerca per città**.
   - Per selezionare una posizione salvata, selezionare **Aggiungi** > **Posizioni salvate**.
   - Per inserire le coordinate di una posizione, selezionare **Aggiungi** > **Coordinate**.

   Un grafico di 24 ore relativo alla marea viene visualizzato per la data corrente con l'altezza corrente della marea ① e con informazioni sulle alte e basse maree successive ②.



4. Premere per visualizzare le informazioni sulla marea per i giorni successivi.
5. Premere e selezionare **Imposta come preferita** per impostare questa posizione come stazione di marea preferita.

   La stazione di marea preferita viene visualizzata in cima all'elenco nell'app e nella vista rapida.

Impostazione di un avviso di marea

1. Dall'app **Maree**, selezionare una stazione di marea salvata.
2. Premere , quindi selezionare **Imposta avvisi**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per impostare un allarme che suoni prima del picco di marea, selezionare **Prima dell'alta marea**.
   - Per impostare un allarme che suoni prima della bassa marea, selezionare **Prima della bassa marea**.

Creare waypoint alla posizione di ancoraggio

⚠ AVVERTENZA

La funzione di ancora è uno strumento che consente esclusivamente di conoscere meglio l'ambiente circostante e in alcune circostanze potrebbe non impedire all'imbarcazione di arenarsi o evitare collisioni. L'utente ha la responsabilità di condurre la propria imbarcazione in modo sicuro e prudente, e di essere sempre consapevole dell'ambiente circostante e di navigare in sicurezza in ogni occasione. La mancata osservanza di tale avvertenza può causare danni alle proprietà, lesioni personali gravi o morte.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Ancoraggio**.
3. Attendere che l'orologio individui i satelliti.
4. Premere , quindi selezionare **Getta l'ancora**.

Impostazioni ancora

Dal quadrante dell'orologio, premere , selezionare **Ancoraggio**, tenere premuto e scegliere le impostazioni dell'app.

Raggio deriva: consente di impostare la deriva consentita in ancoraggio.

Aggiorna intervallo: consente di impostare l'intervallo di tempo per l'aggiornamento dei dati dell'ancoraggio.

Allarme ancora: attiva un segnale acustico nel caso in cui l'imbarcazione si sposti oltre il raggio di deriva.

Durata allarme di ancoraggio: imposta la durata del segnale acustico di ancoraggio. Quando l'allarme di ancoraggio è attivo, viene visualizzato un avviso ogni volta che l'imbarcazione si sposta oltre il raggio di deriva durante l'intervallo dell'allarme specificato.

Telecomando per trolling motor

Associazione dell'orologio al trolling motor

È possibile utilizzare l'orologio come telecomando per il trolling motor Garmin associato. Una volta associati i dispositivi, è possibile controllare il trolling motor utilizzando l'app **Trolling motor** per l'attività **Imbarcazione** o l'attività **Pesca**. Per ulteriori informazioni sull'utilizzo di un telecomando, consultare il manuale utente del trolling motor.

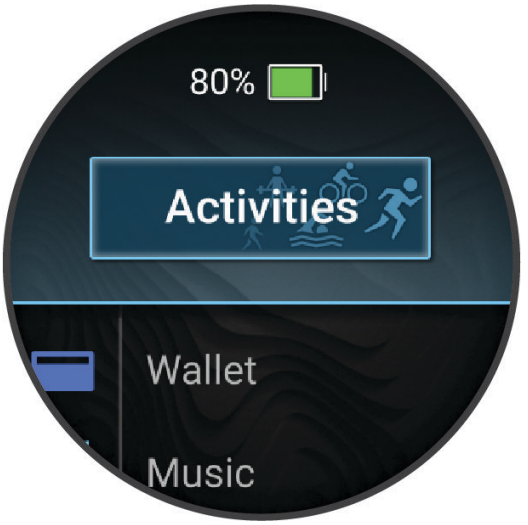
1. Quindi accendere il trolling motor.
2. Portare l'orologio a una distanza massima di 1 m (3 piedi) dal pannello dello schermo del trolling motor.
3. Dal quadrante dell'orologio, premere e selezionare **Trolling motor**.
4. Sul pannello dello schermo del trolling motor, premere tre volte per attivare la modalità di associazione.
   sul pannello dello schermo del trolling motor si illumina di blu durante la ricerca di una connessione.
5. Sull'orologio, premere per accedere alla modalità di associazione.
6. Verificare che la chiave di accesso mostrata sul telecomando del trolling motor corrisponda a quella dell'orologio.
7. Sull'orologio, premere per confermare la chiave di accesso.
8. Sul telecomando del trolling motor, premere per confermare la chiave di accesso.
   sul pannello dello schermo del trolling motor diventa verde quando la connessione con l'orologio viene stabilita correttamente.

SUGGERIMENTO: se necessario, è possibile associare l'orologio a un altro trolling motor in seguito dal menu **Sensori e accessori** (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 119).

Attività

Dal quadrante dell'orologio, premere , selezionare **Attività**, quindi scegliere il per navigare tra le attività. L'elenco delle attività preferite viene visualizzato in cima all'elenco (*Personalizzazione dell'elenco di attività preferite*, pagina 67).

NOTA: alcune attività vengono visualizzate in più di una categoria.



Categoria	Attività
All'aperto	Equitazione, Bouldering, Disc Golf, Expedition, Pesca, Golf, Escursionismo, Equitazione, Caccia, Pattinaggio in linea, Alpinismo, Rucking, Camminata
Corsa	Pista Indoor, Corsa, Corsa su Pista, Trail Run, Tap. Roulant, Obstacle Race, Ultra Run, Corsa Virtuale
Ciclismo	Bici, Pendolarismo in Bici, Bici Indoor, Tour in Bici, BMX, Ciclocross, eBike, eMTB, Cicli smo su Sterrato, MTB, Ciclismo su Strada
Nuoto	Acque Libere, Piscina
Palestra	Pugilato, Cardio, Arrampicata Indoor, Ellittica, Salita Scale, HIIT, Salto alla corda, Mixed Martial Art, Mobilità, Pilates, Vogatore, Step, Pesi, Camminata Indoor, Yoga
Immersioni	Immersione in apnea, Immersione subacquea, Snorkeling
Sport invernali	Sci Alpinismo, Snowboard Fuoripista, Pattinaggio su ghiaccio, Sci, Snowboard, Motoslitta, Ciaspolata, Sci di Fondo Classico, Sci di Fondo Skating
Sport acquatici	Imbarcazione, Kayak, Kiteboard, Canottagg., Vela, Spedizione in barca a vela, Regata, SUP, Surf, River Tubing, Wakeboard, Wakesurf, Sci nautico, Whitewater, Windsurf
Sport di squadra	Football americano, Baseball, Pallacanestro, Cricket, Hockey su Prato, Hockey su Ghiaccio, Lacrosse, Rugby, Calcio, Softball, Pallavolo, Ultimate
Sport con racchetta	Badminton, Padel, Pickleball, Platform Tennis, Racquetball, Squash, Tennis da Tavolo, Tennis
Motorsport	Fuoristrada, Motocross, Moto Overland
Multisport	Swimrun, Triathlon
Altro	Esercizio di Respirazione, Giochi, Jumpmaster, Meditazione, Tempo Training, Track Me

Avvio di un'attività

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

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare un'attività tra i preferiti.
   - Scorrere nell'elenco delle attività **Altro**, selezionare una categoria di attività e scegliere un'attività.
4. Se l'attività richiede i segnali GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo e attendere finché la barra di stato del GPS non si è riempita.

   L'orologio è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).
5. Premere 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 175).
- Premere per registrare i lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.

  È possibile selezionare ↶ per scartare un lap per alcune attività (*Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?*, pagina 184).
- Premere o per visualizzare ulteriori schermate di dati.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare ulteriori schermate dati.

  SUGGERIMENTO: è possibile scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per sbloccare il touchscreen durante un'attività.
- Scorre a destra o a sinistra per visualizzare i controlli musicali o le impostazioni delle attività.
- Durante un'attività, tenere premuto , quindi selezionare **Cambia sport** per passare a un'attività differente.

  Quando l'attività include due o più sport, viene registrata come attività multisportiva.
- Tenere premuto , scegliere le impostazioni dell'attività e selezionare **Modalità di alimentazione** per usare una sensibilità attuatore (*Personalizzazione della modalità Power Manager*, pagina 167).

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®
	Stato del LiveTrack
	Stato del GroupTrack
	Stato LTE
	Stato della frequenza cardiaca
	Stato del Running Dynamics Pod
	Stato del sensore di cadenza e velocità
	Stato delle luci bici
	Stato del radar bici
	Stato della modalità di visualizzazione estesa
	Stato di Smart Trainer
	Stato del sensore di potenza
	Stato del sensore tempe™

Interrompere un'attività

Non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.

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

     NOTA: dopo aver salvato l'attività, è possibile inserire i dati di autovalutazione (*Valutazione di un'attività*, pagina 26).
   - 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 184).
   - 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** > **Percorso**.

     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 **Frequenza cardiaca di recupero**, e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia (*Frequenza cardiaca di recupero*, pagina 99).
   - Per eliminare l'attività, selezionare **Elimina** e premere .

   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 (*Impostazioni attività*, pagina 69).

1. Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva** (*Interrompere un'attività*, pagina 26).
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

Golf

Giocare a golf

Prima di poter iniziare una partita di golf, è necessario caricare l'orologio (*Caricare l'orologio*, pagina 175).

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Seleziona **Attività** > **All'aperto** > **Golf**.

   Il dispositivo localizza i satelliti, calcola la posizione e seleziona un campo se ne trova soltanto uno nelle vicinanze.
3. Se viene visualizzato un elenco di campi, selezionare un campo dall'elenco.
4. Se necessario, impostare la distanza del driver.
5. Selezionare ✔ per segnare il punteggio.

6 Selezionare un tee box.
Viene visualizzata la schermata delle informazioni sulla buca.

1	Numero buca corrente
2	Par per la buca
3	Mappa della buca
4	Distanza del driver dal tee box
5	Distanze dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green

NOTA: dato che i luoghi pin cambiano, l'orologio misura la distanza dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green ma non dal luogo pin effettivo.

7 Selezionare un'opzione:

- Toccare le distanze dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green per visualizzare la distanza PlaysLike (*Icone della distanza PlaysLike*, pagina 31).
- Premere o per visualizzare dati aggiuntivi, tra cui la valutazione dell'handicap e i fattori PlaysLike.
- Toccare la mappa per visualizzare più dettagli o per misurare la distanza utilizzando la funzione Tocca il target (*Misurazione della distanza con Tocca il target*, pagina 32).
- Toccare la mappa e premere oppure per visualizzare la posizione e la distanza da un layup o dalla parte anteriore e posteriore di un ostacolo.
- Premere per aprire il menu Golf (*Menu Golf*, pagina 29).

Quando si passa alla buca successiva, l'orologio passa automaticamente a visualizzare le informazioni sulla nuova buca.

Menu Golf

Durante una partita, è possibile premere per accedere alle funzioni aggiuntive del menu Golf.

Visualizza green: consente di spostare la posizione del pin per ottenere una misurazione più precisa della distanza (*Spostare la bandierina*, pagina 30).

Virtual Caddie: fornisce un suggerimento sui ferri da parte del caddie virtuale (*Caddie virtuale*, pagina 31).

Cambia buca: consente di cambiare manualmente la buca.

Cambia Green: consente di cambiare il green quando è disponibile più di un green una buca.

Segnapunti: apre lo scorecard del round (*Come segnare i punti*, pagina 33).

PinPointer: la funzione PinPointer è una bussola che punta verso la posizione del pin quando non è possibile vedere il green. Questa funzione consente di allineare un colpo anche se ci si trova nel bosco o in un ostacolo di sabbia profondo.

NOTA: non utilizzare la funzione PinPointer mentre ci si trova nell'auto da golf. L'interferenza proveniente dall'auto da golf può influire sulla precisione della bussola.

Vento: apre un puntatore che mostra la direzione e la velocità del vento rispetto alla bandierina (*Visualizzare la velocità e la direzione del vento*, pagina 34).

Info sul round: mostra il tempo, la distanza e i passi effettuati registrati. Si avvia e si interrompe automaticamente quando si inizia o si interrompe una partita.

Misurazione colpo: mostra la distanza del colpo precedente registrato con la funzione Garmin AutoShot™ (*Visualizzazione dei colpi misurati*, pagina 32). È anche possibile registrare un colpo manualmente (*Misurazione manuale di un colpo*, pagina 32).

Obiettivi personalizzati: consente di salvare una posizione, ad esempio un oggetto o un ostacolo, per la buca corrente (*Salvataggio dei target personalizzati*, pagina 34).

Statistiche ferri: per ogni ferro da golf, mostra le statistiche del giocatore, ad esempio le informazioni sulla distanza e sulla precisione. Viene visualizzato quando si associano i sensori di rilevamento dei ferri Approach® o si attiva l'impostazione Richiesta ferro.

ALBA & TRAMONTO: mostra l'ora dell'alba, del tramonto e del crepuscolo per il giorno corrente.

Impostazioni: consente di personalizzare le impostazioni dell'attività di golf (*Impostazioni per il golf*, pagina 30).

Fine round: termina il round corrente.

Impostazioni per il golf

Durante una partita, è possibile premere e selezionare **Impostazioni** per personalizzare le impostazioni per il golf.

Punteggio: consente di impostare le opzioni di punteggio (*Impostazioni di punteggio*, pagina 33).

Distanza driver: consente di impostare la distanza media della pallina dal tee box sul drive. La distanza del driver viene visualizzata come un arco sulla mappa.

PlaysLike: configura le preferenze per la funzione di distanza "plays like", che mostra le distanze regolate rispetto al green durante una partita di golf (*Icone della distanza PlaysLike*, pagina 31).

Virtual Caddie: consente di selezionare automaticamente o manualmente i suggerimenti dei ferri consigliati dal caddie virtuale. Viene visualizzato dopo aver giocato cinque round di golf, aver rilevato i ferri e caricato i segnapunti sull'app Garmin Golf™.

Numeri grandi: consente di modificare le dimensioni dei numeri sulla schermata della vista buche.

Modalità torneo: consente di disattivare le funzioni della distanza PinPointer e PlaysLike. L'uso di queste funzioni non è consentito durante le gare o i round con calcolo dell'handicap.

Distanza Golf: imposta l'unità di misura della distanza in una partita di golf.

Velocità del vento golf: imposta l'unità di misura della velocità del vento in una partita di golf.

Richiesta ferro: richiede di inserire il ferro utilizzato dopo ciascun colpo rilevato per la registrazione delle rispettive statistiche (*Registrazione di statistiche*, pagina 33).

Satelliti: imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività (*Impostazione dei satelliti*, pagina 75).

Registra attività: abilita la registrazione dei file FIT nel corso delle attività. I file FIT registrano le informazioni di fitness personalizzate per l'app e per il sito Garmin Connect.

Sensori ferro: consente di configurare i sensori di rilevamento dei ferri Approach compatibili.

Associa rangefinder: consente di associare l'orologio al rangefinder compatibile.

Spostare la bandierina

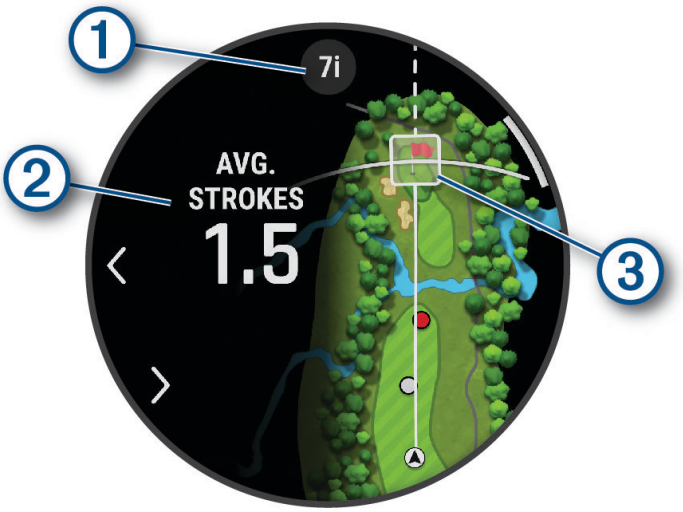
È possibile visualizzare il green più da vicino e spostare la bandierina.

1. Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere .
2. Selezionare **Visualizza green**.
3. Se necessario, utilizzare il cursore sul lato destro dello schermo per ingrandire o ridurre.
4. Toccare o trascinare per spostare la posizione del pin.
5. Premere .

   Le distanze sulla schermata delle informazioni sulle buche vengono aggiornate per mostrare il nuovo punto pin. La posizione della bandierina viene salvata solo per il round corrente.

Caddie virtuale

Prima di utilizzare il caddie virtuale, è necessario giocare cinque partite con i sensori di rilevamento dei ferri Approach o attivare l'impostazione Richiesta ferro (*Impostazioni attività*, pagina 69) e caricare i segnapunti. Per ogni partita, è necessario connettersi a uno smartphone associato all'app Garmin Golf. Il caddie virtuale fornisce suggerimenti in base alla buca, ai dati del vento e alle prestazioni precedenti con ciascun ferro.



1	Mostra il suggerimento della combinazione di ferri o il ferro per la buca. È possibile selezionare < oppure > per visualizzare altre opzioni relative ai ferri.
2	Mostra il numero medio di colpi che si prevede di segnare con il suggerimento del ferro.
3	• Su un orologio fēnix 8 AMOLED/MicroLED: mostra l'area di dispersione del colpo per il successivo tiro con il suggerimento del ferro, in base alla cronologia dei colpi con il ferro. **NOTA:** se l'area di dispersione del colpo si sovrappone al green, le possibilità del colpo di raggiungere il green verranno visualizzate come percentuale. • Su un orologio fēnix 8 Solar: mostra la direzione del successivo tiro con il suggerimento del ferro, in base alla cronologia dei colpi con il ferro.

Icone della distanza PlaysLike

La funzione di distanza PlaysLike tiene conto dei cambiamenti di quota sul campo, della velocità e direzione del vento e della densità dell'aria mostrando la distanza regolata al green. Durante una partita, è possibile toccare una distanza dal green per visualizzare la distanza PlaysLike. È possibile scorrere verso l'alto o premere per vedere quanto è cambiata la distanza a causa di ciascuno dei fattori.

SUGGERIMENTO: è possibile configurare i dati presi in considerazione nelle regolazioni delle impostazioni dell'attività PlaysLike (*Impostazioni di PlaysLike*, pagina 32).

▲: la distanza è maggiore del previsto.

■: la distanza è uguale a quella prevista.

▼: la distanza è minore del previsto.

: la differenza della distanza dovuta ai cambiamenti di quota.

: la differenza di distanza dovuta alla velocità e alla direzione del vento.

: la differenza di distanza dovuta alla densità dell'aria.

Impostazioni di PlaysLike

Durante una partita, premere , quindi selezionare **Impostazioni** > **PlaysLike**.

Vento: consente di includere la velocità e la direzione del vento nelle regolazioni della distanza PlaysLike.

Meteo: consente di includere la densità dell'aria nelle regolazioni della distanza PlaysLike.

Condizioni normali: consente di modificare manualmente le impostazioni di altitudine, temperatura e umidità utilizzate per la densità dell'aria.

NOTA: può essere utile impostare le condizioni meteorologiche in base al luogo in cui si gioca normalmente. Se non corrispondono alle condizioni dei campi in cui si gioca normalmente, le regolazioni della densità dell'aria potrebbero sembrare imprecise.

Misurazione della distanza con Tocca il target

Durante una partita, è possibile utilizzare Tocca il target per misurare la distanza da qualsiasi punto sulla mappa.

1. Mentre si gioca a golf, toccare la mappa.
2. Toccare o trascinare il dito per posizionare la distanza target .

   È possibile visualizzare la distanza dalla posizione corrente al target e da quest'ultimo al luogo pin.
3. Se necessario, utilizzare il cursore sul lato destro dello schermo per ingrandire o ridurre.

Visualizzazione dei colpi misurati

Il dispositivo include il rilevamento e la registrazione automatica dei colpi. Ogni volta che si effettua un colpo sul fairway, il dispositivo registra la distanza del colpo per poterla visualizzare in seguito.

SUGGERIMENTO: il rilevamento automatico dei colpi funziona al meglio quando si indossa il dispositivo sul polso dominante e il contatto con la pallina è buono. I putt non vengono rilevati.

1. Durante una partita di golf, premere .
2. Selezionare **Misurazione colpo**.

   Viene visualizzata la distanza dell'ultimo colpo.

   NOTA: la distanza viene automaticamente reimpostata quando si colpisce nuovamente la pallina, si esegue un putt sul green o si passa alla buca successiva.
3. Premere e selezionare **Colpi precedenti** per visualizzare tutte le distanze dei tiri registrate.

   NOTA: la distanza dal colpo più recente viene mostrata anche nella parte superiore della schermata delle informazioni sulle buche.

Misurazione manuale di un colpo

È possibile aggiungere manualmente un colpo se l'orologio non lo rileva. È necessario aggiungere il colpo dalla posizione del colpo non rilevato.

1. Effettuare un colpo e osservare dove atterra la pallina.
2. Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere .
3. Selezionare **Misurazione colpo**.
4. Premere .
5. Selezionare **Aggiungi colpo** > ✓.
6. Se necessario, inserire il ferro utilizzato per effettuare il colpo.
7. Dirigersi verso la pallina.

La volta successiva che si effettua un colpo, l'orologio registra automaticamente la distanza dell'ultimo colpo. Se necessario, è possibile aggiungere manualmente un altro colpo.

Come segnare i punti

1 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere .

2 Selezionare **Segnapunti**.

Quando l'utente è sul green viene visualizzato il segnapunti.

3 Premere o per scorrere le buche.

4 Premere per selezionare una buca.

5 Premere o per impostare il punteggio.

Il punteggio totale viene aggiornato.

Registrazione di statistiche

Prima di registrare statistiche, è necessario attivare il rilevamento delle statistiche (*Impostazioni di punteggio*, pagina 33).

1 Nel segnapunti, selezionare una buca.

2 Immettere il numero totale di colpi effettuati, inclusi i putt, quindi premere .

3 Impostare il numero di putt effettuati, quindi selezionare .

NOTA: il numero di putt effettuati viene utilizzato per il rilevamento delle statistiche e non aumenta il punteggio.

4 Se necessario, selezionare un'opzione:

NOTA: se ci si trova su una buca par 3, le informazioni sul fairway non vengono visualizzate.

- Se la pallina raggiunge il fairway, selezionare **Nel fairway**.
- Se la pallina non ha raggiunto il fairway, selezionare **Mancato a dx** o **Mancato a sx**.

5 Se necessario, immettere il numero dei colpi di penalità.

Impostazioni di punteggio

Durante un giro, premere e selezionare **Impostazioni** > **Punteggio**.

Metodo di punteggio: consente di modificare il metodo con cui il dispositivo tiene i punti.

Punteggio Handicap: consente di attivare il punteggio Handicap.

Imposta Handicap: imposta l'handicap quando è attivato il punteggio handicap.

Mostra punteggio: visualizza il punteggio totale per il round nella parte superiore della scheda di valutazione (*Come segnare i punti*, pagina 33).

Rilev. statist.: attiva il rilevamento delle statistiche per il numero di putt, green in regulation e fairway hit durante una partita di golf.

Penalità: consente il monitoraggio dei colpi di penalità quando si gioca a golf (*Registrazione di statistiche*, pagina 33).

Richiedi: abilita la richiesta all'inizio di un turno chiedendo se si desidera segnare il punteggio.

Info sul punteggio Stableford

Selezionando il metodo di punteggio Stableford (*Impostazioni attività*, pagina 69), i punti vengono assegnati in base al numero di colpi effettuati in relazione al par. Al termine di un round, il punteggio più alto vince. Il dispositivo assegna i punti in base al metodo specificato dalla United States Golf Association.

il segnapunti per una partita con metodo di punteggio Stableford mostra i punti invece dei colpi.

Punti	Colpi effettuati in relazione al par
0	2 o di più
1	1 in più
2	Par
3	1 in meno
4	2 in meno
5	3 in meno

Visualizzare la velocità e la direzione del vento

La funzione vento è un puntatore che mostra la velocità e la direzione del vento rispetto alla bandierina. La funzione vento richiede una connessione con l'app Garmin Golf.

1 Durante una partita di golf, premere .
2 Selezionare **Vento**.

La freccia punta verso la direzione del vento rispetto alla bandierina.

Visualizzazione della direzione del pin

La funzione PinPointer è una bussola che fornisce assistenza direzionale quando non si è in grado di vedere il green. Questa funzione consente di allineare un colpo anche se ci si trova nel bosco o in un ostacolo di sabbia profondo.

NOTA: non utilizzare la funzione PinPointer mentre ci si trova nell'auto da golf. L'interferenza proveniente dall'auto da golf può influire sulla precisione della bussola.

1 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere .
2 Selezionare **PinPointer**.

La freccia punta nella direzione del luogo pin.

Salvataggio dei target personalizzati

Durante un round è possibile salvare fino a cinque target per ciascuna buca. Il salvataggio di un target è utile per la registrazione di oggetti od ostacoli che non sono visualizzati sulla mappa. È possibile visualizzare le distanze da tali target dalla schermata ostacoli e layup (*Giocare a golf*, pagina 27).

1 Posizionarsi vicino al target che si desidera salvare.

NOTA: non è possibile salvare un target lontano dalla buca attualmente selezionata.

2 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere .
3 Selezionare **Obiettivi personalizzati**.
4 Selezionare il tipo di target.

Modo numeri grandi

È possibile modificare le dimensioni dei numeri sulla schermata delle informazioni sulle buche.

1 Durante una partita, premere .

2 Selezionare **Impostazioni** > **Numeri grandi**.

Le distanze dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green vengono visualizzate in caratteri grandi sulla schermata delle informazioni relative alle buche.

3 Premere o per visualizzare dati aggiuntivi, tra cui la valutazione dell'handicap. I dati includono anche la distanza PlaysLike dal centro del green, nonché la velocità e la direzione del vento.

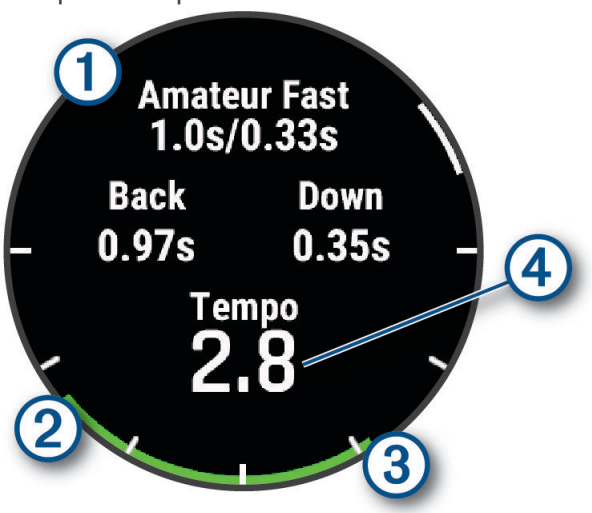
Tempo Training e swing

L'attività Tempo Training consente di eseguire swing più coerenti. Il dispositivo misura e visualizza i tempi di backswing e downswing. Visualizza inoltre il tempo swing. Il tempo swing è il tempo di backswing diviso per il tempo di downswing, espresso in un rapporto. Un rapporto di 3 a 1 o 3.0 corrisponde al tempo swing ideale in base a studi effettuati da giocatori di golf professionisti.

Tempo swing ideale

È possibile ottenere il tempo ideale 3.0 utilizzando diverse tempistiche di swing, ad esempio, 0,7 sec/0,23 sec oppure 1,2 sec/0,4 sec. Ciascun giocatore potrebbe avere un tempo swing specifico a seconda delle propria abilità ed esperienza. Garmin fornisce sei tempistiche diverse.

Il dispositivo offre inoltre la visualizzazione di un grafico che indica se le tempi di backswing o downswing sono troppo rapidi, troppo lenti o corretti per la tempistica selezionata.



1	Opzioni di tempistica (rapporto tra i tempi di backswing e downswing)
2	Tempo di backswing
3	Tempo di downswing
4	Tempo dell'utente
	Tempistica idonea
	Troppo lenta
	Troppo veloce

Per trovare la propria tempistica di swing ideale, iniziare con la tempistica più lenta e provare con questa per alcuni swing. Quando il grafico del tempo è di colore verde uniforme sia per il tempo di backswing sia per quello di downswing, è possibile passare alla tempistica successiva. Una volta individuata una tempistica adeguata alle proprie esigenze, è possibile utilizzarla per ottenere prestazioni e swing più coerenti.

Analizzare il Tempo Swing

È necessario colpire la pallina per visualizzare il tempo swing.

1. Premere .
2. Selezionare **Attività** > **Altro** > **Tempo Training**.
3. Premere .
4. Selezionare **Impostazioni** > **Velocità swing**, quindi scegliere un'opzione.
5. Eseguire uno swing completo e colpire la pallina.
   L'orologio visualizza l'analisi dello swing.

Visualizzare la sequenza dei suggerimenti

La prima volta che si utilizza l'attività Tempo Training, l'orologio visualizza una sequenza di suggerimenti che descrivono la modalità di analisi dello swing.

1. Durante l'attività, premere .
2. Selezionare **Suggerimenti**.
3. Premere per visualizzare il suggerimento successivo.

Registrazione di un'attività di bouldering

È possibile registrare i percorsi durante un'attività di bouldering. Un percorso è rappresentato da linea tracciata lungo un masso o una piccola formazione rocciosa.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **All'aperto** > **Bouldering**.
3. Selezionare un sistema di classificazione.

   NOTA: la volta successiva che viene avviata un'attività di bouldering, l'orologio utilizza questo sistema di classificazione. È possibile scorrere verso il basso, scegliere le impostazioni dell'attività e selezionare **Sistema di classificaz.** per cambiare sistema.
4. Selezionare il livello di difficoltà del percorso.
5. Premere per avviare il timer del percorso.
6. Iniziare il primo percorso.
7. Premere per completare il percorso.
8. Selezionare un'opzione:
   - Per salvare un percorso riuscito, selezionare **Completato**.
   - Per salvare un percorso non riuscito, selezionare **Tentato**.
   - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.
9. Dopo il riposo, premere per avviare il percorso successivo.
10. Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.
11. Dopo l'ultimo percorso, premere per arrestare il timer.
12. Selezionare **Salva**.

Partire per una spedizione

È possibile utilizzare l'attività **Expedition** per prolungare la durata della batteria durante la registrazione di un'attività di più giorni.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **All'aperto** > **Expedition**.
3. Premere per avviare il timer attività.

   Il dispositivo entra in modalità di risparmio energetico e raccoglie i punti traccia GPS una volta ogni ora. Per ottimizzare la durata della batteria, il dispositivo spegne tutti i sensori e gli accessori, inclusa la connessione allo smartphone.

Registrazione manuale di un punto traccia

Durante una spedizione, i punti traccia vengono registrati automaticamente in base all'intervallo di registrazione selezionato. È possibile registrare manualmente un punto traccia in qualsiasi momento.

1. Durante una spedizione, premere .
2. Selezionare **Aggiungi punto**.

Visualizzazione dei punti traccia

1 Durante una spedizione, premere .
2 Selezionare **Vedi punti**.
3 Selezionare un punto traccia dall'elenco.
4 Selezionare un'opzione:
   - Per avviare la navigazione verso il punto traccia, selezionare **Vai**.
   - Per visualizzare informazioni dettagliate sul punto traccia, selezionare **Dettagli**.

Andare a pesca

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
2 Selezionare **Attività** > **All'aperto** > **Pesca**.
3 Premere .
4 Premere e selezionare un'opzione:
   - Per aggiungere il pescato al conteggio dei pesci e salvare la posizione, selezionare **Registra cattura**.
   - Per salvare la posizione corrente, selezionare **Salva posizione**.
   - Per impostare un timer di intervallo, un'ora di fine o un promemoria di ora di fine per l'attività, selezionare **Timer pesca**.
   - Per tornare al punto di partenza dell'attività, selezionare **Indietro all'inizio**, quindi selezionare un'opzione.
   - Per visualizzare le posizioni salvate, selezionare **Posizioni salvate**.
   - Per raggiungere una destinazione, selezionare **Navigazione**, quindi selezionare un'opzione.
   - Per modificare le impostazioni dell'attività, selezionare **Impostazioni**, quindi selezionare un'opzione (*Impostazioni attività*, pagina 69).
5 Al termine dell'attività, premere e selezionare **Fine pesca**.

Andare a caccia

È possibile salvare le posizioni relative alla caccia e visualizzare una mappa delle posizioni salvate. Durante un'attività di caccia, il dispositivo utilizza una modalità GNSS che preserva la durata della batteria.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
2 Selezionare **Attività** > **All'aperto** > **Caccia**.
3 Premere , quindi selezionare **Avvia caccia**.
4 Premere e selezionare un'opzione:
   - Per tornare al punto di partenza dell'attività, selezionare **Indietro all'inizio**, quindi selezionare un'opzione.
   - Per salvare la posizione corrente, selezionare **Salva posizione**.
   - Per visualizzare le posizioni salvate durante questa attività di caccia, selezionare **Posizioni di caccia**.
   - Per visualizzare tutte le posizioni salvate in precedenza, selezionare **Posizioni salvate**.
   - Per raggiungere una destinazione, selezionare **Navigazione**, quindi selezionare un'opzione.
   - Per modificare le impostazioni dell'attività, selezionare **Impostazioni** quindi selezionare un'opzione (*Impostazioni attività*, pagina 69).
5 Al termine della caccia, premere , quindi selezionare **Fine caccia**.

Corsa

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 .
3. Selezionare **Attività** > **Corsa** > **Corsa su Pista**.
4. Attendere che l'orologio individui i satelliti.
5. Se si corre sulla corsia 1, passare alla fase 8.
6. Selezionare **Numero corsia**.
7. Selezionare il numero di una corsia.
8. Premere .
9. Correre intorno alla pista
10. Al termine dell'attività, premere e selezionare **Salva**.

Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista

Il database Garmin contiene oltre 10.000 piste provenienti da tutto il mondo.

- Attendere che l'orologio acquisisca i segnali satellitari prima di avviare la corsa lungo un percorso.
- Se l'orologio non riconosce la pista, correre per quattro 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.

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. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Corsa** > **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 per avviare il timer attività.
6. Al termine dell'attività, premere e 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 24).
2. Correre sul tapis roulant finché l'orologio non registra almeno 2,4 km (1 miglio).
3. Al termine dell'attività, premere 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.

Registrare un'attività Ultra Run

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Corsa** > **Ultra Run**.
3. Premere per avviare il timer attività.
4. Iniziare la corsa.
5. Premere per registrare un Lap e avviare il timer per il riposo.
   SUGGERIMENTO: è possibile configurare il modo in cui l'impostazione Auto recupero registra split di recupero e Lap (*Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run*, pagina 40).
6. Al termine del recupero, premere per riprendere la corsa.
7. Premere o per visualizzare schermate dati aggiuntive (opzionale).
8. Al termine dell'attività, premere e 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 .

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 affinché registri un Lap e avvii il timer di riposo, avvii solo il timer di riposo o registri solo un Lap.

Registrazione di un'attività di Obstacle Race

Quando si partecipa a una Obstacle Race, è possibile utilizzare l'attività Obstacle Race per registrare il tempo su ciascun ostacolo e tra gli ostacoli.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Corsa** > **Obstacle Race**.
3. Premere per avviare il timer attività.
4. Premere per contrassegnare manualmente l'inizio e la fine di ciascun ostacolo.

   NOTA: è possibile configurare l'impostazione **Rilevamento ostacoli** per salvare le posizioni degli ostacoli dal primo giro del percorso. Nei lap successivi del percorso, l'orologio utilizza le posizioni salvate per passare da un ostacolo all'altro e da un intervallo di corsa all'altro.
5. Al termine dell'attività, premere e selezionare **Salva**.

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 133).

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**.

Creazione di un piano PacePro sull'orologio

Prima di poter creare un piano PaceProsull'orologio, è necessario creare un percorso (*Creazione di un percorso su Garmin Connect*, pagina 152).

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** e selezionare un'attività di corsa all'aperto.
3. Scorrere verso il basso per selezionare **Allenamento** > **Piani PacePro** > **Crea nuovo**.
4. Selezionare un itinerario.
5. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Obiettivo di passo** e inserire la propria andatura obiettivo.
   - Selezionare **Obiettivo di tempo** e specificare un obiettivo di tempo.

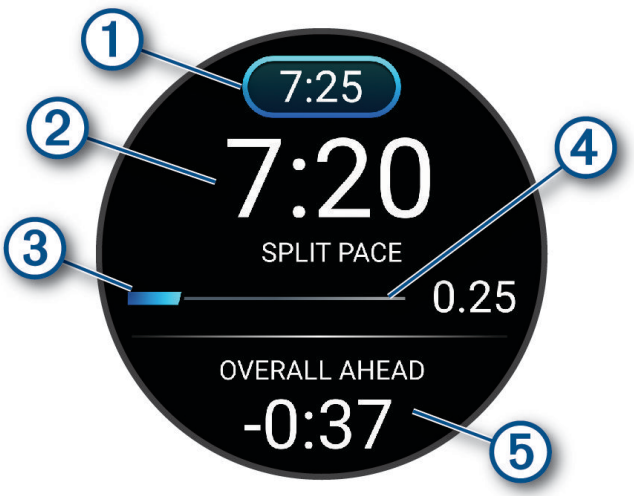
   Scorrere verso il basso per visualizzare la fascia personalizzata del passo e visualizzare in anteprima gli split.
6. Premere .
7. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Usa piano** per avviare il piano.
   - Selezionare **Mappa** per visualizzare il percorso sulla mappa.
   - Selezionare **Elimina** per rimuovere il piano.

Avvio di un piano PacePro

Prima di poter iniziare un piano PacePro è necessario scaricarne uno dall'account Garmin Connect oppure creare un piano PacePro sull'orologio (*Creazione di un piano PacePro sull'orologio*, pagina 41).

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
3. Scorrere verso il basso per selezionare **Allenamento** > **Piani PacePro**.
4. Selezionare un piano.

   SUGGERIMENTO: è possibile scorrere verso il basso per visualizzare in anteprima il grafico di split e quota prima di accettare il piano PacePro.
5. Premere .
6. Selezionare **Usa piano** per avviare il piano.
7. Se necessario, selezionare ✔ per attivare la navigazione sul percorso.
8. Premere per avviare il timer 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 e selezionare **Arresta PacePro** > ✔ per arrestare il piano PacePro. Il timer di attività continua a funzionare.

Nuoto

NOTA: l'orologio è in grado di misurare la frequenza cardiaca al polso per le attività di nuoto. L'orologio è compatibile anche con le fasce cardio toraciche, come gli accessori della serie HRM-Pro™. 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.

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.

CSS (Critical swim speed): il valore CSS indica la velocità teorica che è possibile mantenere costantemente senza affaticarsi. È possibile utilizzare il valore CSS per tenere il ritmo durante gli allenamenti e monitorare i progressi.

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 68).

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 44)

Suggerimenti per le attività di nuoto

- Premere per registrare un intervallo 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. È possibile scorrere in giù per selezionare le impostazioni dell'attività e poi **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 per registrare un riposo durante il nuoto in piscina (*Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto*, pagina 44).

  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 44).

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 attività*, pagina 69). Durante un'attività di nuoto in piscina o in mare aperto, è possibile contrassegnare manualmente un intervallo di riposo premendo il . 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, scorrere in su o in giù per visualizzare la schermata di registrazione degli allenamenti.
2. Premere per avviare il timer dell'allenamento.
3. Al termine di un intervallo di allenamento, premere .

   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 altro intervallo di allenamento, premere .
   - Per tornare alle pagine dati del nuoto, scorrere verso l'alto o verso il basso.

Ciclismo

Uso dei rulli da allenamento bici

Prima di poter utilizzare rulli da allenamento bici compatibili, è necessario associarli all'orologio utilizzando Bluetooth o la tecnologia ANT+® (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 119).

È possibile utilizzare l'orologio con i rulli da allenamento bici per simulare la resistenza applicata in un percorso, pedalata o allenamento. Durante l'utilizzo dei rulli da allenamento bici, il GPS è disattivato automaticamente.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Ciclismo** > **Bici Indoor**.
3. Tenere premuto .
4. Selezionare **Opzioni Smart Trainer**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Seleziona **Allenamento libero** per iniziare una pedalata.
   - Selezionare **Segui allenamento** per seguire un allenamento salvato (*Allenamenti*, pagina 8).
   - Selezionare **Percorso da seguire** per seguire un percorso salvato (*Percorsi*, pagina 151).
   - Selezionare **Imposta potenza** per impostare un valore per l'obiettivo di potenza.
   - Selezionare **Imposta pendenza** per impostare il valore della pendenza simulata.
   - Selezionare **Imposta resistenza** per impostare la forza di resistenza applicata ai rulli.
6. Premere per avviare il timer di attività.

   I rulli da allenamento bici aumentano o riducono la resistenza in base alle informazioni di quota nel percorso o nella corsa.

Power Guide

È possibile creare e utilizzare una strategia di potenza per pianificare il proprio impegno in una corsa. Il dispositivo fēnix utilizza l'FTP, la quota del percorso e l'ora prevista per il completamento del percorso per creare una Power Guide personalizzata.

Uno dei passi più importanti per pianificare una strategia Power Guide di successo è la scelta del livello di sforzo. L'applicazione di uno sforzo più intenso nel percorso determina un aumento dei suggerimenti sulla potenza, che diminuiranno se si sceglie uno sforzo meno intenso (*Creazione e utilizzo di una Power Guide*, pagina 46). L'obiettivo principale di una Power Guide è quello di aiutare a completare il percorso in base alle proprie capacità, non di raggiungere un tempo prefissato. È possibile regolare il livello di sforzo durante la corsa.

Le Power Guide sono sempre associate a un percorso e non possono essere utilizzate con allenamenti o segmenti. È possibile visualizzare e modificare la propria strategia nell'app Garmin Connect e sincronizzarla con i dispositivi Garmin compatibili. Questa funzione richiede di associare un sensore di potenza al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 119).

Creazione e utilizzo di una Power Guide

Prima di poter creare una Power Guide, è necessario associare il sensore di potenza all'orologio (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 119). È necessario anche avere caricato un percorso sul proprio account Garmin Connect (*Creazione di un percorso su Garmin Connect*, pagina 152).

1. Nell'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Power Guide** > **Crea strategia Power Guide**.
3. Seguire le istruzioni visualizzate per creare la power guide.
4. Selezionare .
5. Selezionare l'orologio.
6. Dal quadrante dell'orologio, premere .
7. Sull'orologio selezionare un'attività in bicicletta all'aperto.
8. Scorrere verso il basso per selezionare **Allenamento** > **Power Guide**.
9. Selezionare una Power Guide.
10. Premere e selezionare **Usa piano**.

    SUGGERIMENTO: è possibile visualizzare in anteprima la mappa, il grafico di elevazione, lo sforzo, le impostazioni e gli split. È inoltre possibile regolare lo sforzo, il terreno, la posizione sulla bici e il peso del rapporto prima di iniziare a pedalare.

Multisport

Gli atleti di triathlon, duathlon e altre attività multisport possono usufruire dei vantaggi delle attività multisport, ad esempio per il Triathlon o lo Swimrun. Durante un'attività multisport, è possibile passare da un'attività all'altra e continuare a visualizzare il tempo totale. Ad esempio, è possibile passare dalla modalità bicicletta alla modalità corsa e visualizzare il tempo totale sia per la corsa che per il percorso in bicicletta attraverso l'attività multisport.

È possibile personalizzare un'attività multisport oppure utilizzare l'attività di triathlon predefinita impostata per un triathlon standard.

Allenamento per il triathlon

Quando si partecipa a una gara di triathlon, è possibile utilizzare il profilo triathlon per passare rapidamente da una transizione all'altra, per tenere il tempo di ogni segmento e salvare l'attività.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Multisport** > **Triathlon**.
3. Premere per avviare il timer attività.

    NOTA: la prima volta che si inizia un'attività di triathlon, è possibile attivare la funzione **Mod. sport autom.** in modo che l'orologio rilevi automaticamente il passaggio a un altro sport e passi alla transizione o allo sport successivo (*Impostazioni attività*, pagina 69).
4. Se necessario, premere all'inizio e alla fine di ciascuna transizione (*Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?*, pagina 184).

    La funzione di transizione è attiva per impostazione predefinita e il tempo di transizione viene registrato separatamente dal tempo di attività. La funzione di transizione può essere attivata o disattivata per le impostazioni dell'attività triathlon. Se le transizioni sono disattivate, premere per cambiare sport.
5. Al termine dell'attività, premere e selezionare **Salva**.

Creazione di un'attività multisport

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
2 Selezionare **Attività** > **Modifica** > **Aggiungi** > **Multisport**.
3 Selezionare un tipo di attività multisport o selezionare **Personalizzato** e immettere un nome.
I nomi delle attività duplicate includono un numero. Ad esempio, Triathlon(2).
4 Selezionare due o più attività.
5 Selezionare un'opzione:
- Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni dell'attività specifica. Ad esempio, è possibile scegliere se includere transizioni.
- Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare l'attività multisport.

Attività in palestra

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una stationary bike o rulli da allenamento bici. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato (*Impostazioni attività*, pagina 69).

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.

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.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
2 Selezionare **Attività** > **Palestra** > **Pesi**.
3 Selezionare un allenamento.
4 Premere per visualizzare un elenco delle fasi di allenamento (opzionale).
SUGGERIMENTO: durante la visualizzazione delle fasi di allenamento, è possibile premere , poi per visualizzare un'animazione, se disponibile, che spiega l'esercizio selezionato.
5 Una volta terminata la visualizzazione delle fasi dell'allenamento, premere , quindi selezionare **Esegui allenamento**.
6 Premere , quindi selezionare **Inizia allenamento**.
7 Iniziare la prima serie.
L'orologio conta le ripetizioni. Il conteggio delle ripetizioni viene visualizzato dopo averne completate almeno quattro.
SUGGERIMENTO: l'orologio 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.
8 Premere per terminare la serie e passare all'esercizio successivo, se disponibile.
Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie.
9 Se necessario, selezionare la serie, il numero di ripetute e aggiungere il peso utilizzato per la serie.
10 Se necessario, premere quando si è pronti per avviare la serie successiva.
11 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.

12 Dopo l'ultima serie, premere , quindi selezionare **Stop allenamento**.

13 Selezionare **Salva**.

Registrazione di un'attività HIIT

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

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .

2 Selezionare **Attività** > **Palestra** > **HIIT**.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Libero** per registrare un'attività HIIT aperta e non strutturata.
- Selezionare **Timer HIIT** > **AMRAP** per registrare il maggior numero possibile di round durante un determinato periodo di tempo.
- Selezionare **Timer HIIT** > **EMOM** per registrare un determinato numero di esercizi al minuto ogni minuto.
- Selezionare **Timer HIIT** > **Tabata** per alternare intervalli di 20 secondi di sforzo massimo con 10 secondi di riposo.
- Selezionare **Timer HIIT** > **Personalizzato** per impostare a scelta tempo di esercizio, tempo di riposo, numero di esercizi e numero di round.
- Selezionare **Allenamenti** per seguire un allenamento salvato.

4 Se necessario, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

5 Premere per iniziare la prima sessione.

Sull'orologio viene visualizzato un timer per il conto alla rovescia e la frequenza cardiaca corrente dell'utente.

6 Se necessario, premere per passare manualmente alla sessione o al periodo di riposo successivo.

7 Al termine dell'attività, premere per arrestare il timer attività.

8 Selezionare **Salva**.

Registrazione di un'attività di arrampicata indoor

È possibile registrare i percorsi durante un'attività di arrampicata indoor. Un percorso è rappresentato da una linea scalata lungo una parete di roccia indoor.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Palestra** > **Arrampicata Indoor**.
3. Selezionare ✔ per registrare le statistiche del percorso.
4. Selezionare un sistema di classificazione.

   NOTA: la volta successiva che viene avviata un'attività di arrampicata indoor, il dispositivo utilizza questo sistema di classificazione. È possibile tenere premuto , selezionare le impostazioni dell'attività e scegliere **Sistema di classificaz.** per cambiare sistema.
5. Selezionare il livello di difficoltà del percorso.
6. Premere .
7. Iniziare il primo percorso.

   NOTA: quando il timer del percorso è in funzione, il dispositivo blocca automaticamente i pulsanti per evitare che vengano premuti accidentalmente. Tenere premuto un pulsante per sbloccare l'orologio.
8. Al termine del percorso, scendere a terra.

   Il timer di recupero si avvia automaticamente una volta a terra.

   NOTA: se necessario, è possibile premere per terminare il percorso.
9. Selezionare un'opzione:
   - Per salvare un percorso riuscito, selezionare **Completato**.
   - Per salvare un percorso non riuscito, selezionare **Tentato**.
   - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.
10. Inserire il numero di cadute del percorso.
11. Al termine del riposo, premere per iniziare il percorso successivo.
12. Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.
13. Premere .
14. Selezionare **Salva**.

Diving

Avvertenze relative alle immersioni

⚠ AVVERTENZA

- Le funzioni di immersione di questo dispositivo sono dedicate esclusivamente ai subacquei esperti. Questo dispositivo non deve essere utilizzato come unico computer per le immersioni. L'immissione di informazioni non corrette nel dispositivo relative alle immersioni può causare lesioni gravi o morte.
- Non superare la profondità di immersione massima per il dispositivo (*Specifiche*, pagina 176).
- Verificare di aver compreso il funzionamento, le schermate e le limitazioni del dispositivo. In caso di domande su questo manuale o sul dispositivo, risolvere sempre le eventuali discrepanze o dubbi prima di immergersi con il dispositivo. L'utente è l'unico responsabile della propria sicurezza.
- Esiste sempre il rischio di patologie da decompressione (DCI) per qualsiasi profilo di immersione, anche seguendo il piano di immersione fornito dalle relative tabelle o da un dispositivo per le immersioni. Nessuna procedura, dispositivo per l'immersione o tabella di immersione eliminerà la possibilità di una patologia DCI o derivante dalla tossicità dell'ossigeno. Lo stato fisiologico di un individuo può variare da un giorno all'altro. Questo dispositivo non tiene conto di queste variazioni. Si consiglia vivamente di rimanere entro i limiti forniti da questo dispositivo per ridurre al minimo il rischio di patologie DCI. Consultare un medico in merito alla propria forma fisica prima di immergersi.
- Utilizzare sempre una strumentazione di riserva, incluso un indicatore di profondità, un indicatore della pressione subacquea e un timer o un orologio. Per immergersi con questo dispositivo è necessario avere accesso alle tabelle di decompressione.
- Effettuare i controlli di sicurezza prima dell'immersione, ad esempio controllare il corretto funzionamento del dispositivo e le impostazioni, il funzionamento dello schermo, il livello della batteria, la pressione delle bombole, i tubi e la presenza di bolle per verificare che non vi siano perdite.
- Questo dispositivo non deve essere condiviso tra più utenti durante un'immersione. I profili subacquei sono specifici per ogni utente e utilizzando un altro profilo si può incorrere in informazioni fuorvianti che potrebbero causare lesioni o morte.
- Per motivi di sicurezza, non immergersi mai da soli. È opportuno immergersi con un buddy designato, anche se è presente qualcuno che controlla l'immersione dalla superficie. È inoltre necessario restare in compagnia di altre persone per un periodo di tempo prolungato dopo un'immersione, poiché una potenziale DCI potrebbe insorgere più tardi o essere attivata dalle attività in superficie.
- Le immersioni in apnea richiedono un allenamento adeguato. L'apnea in piscina presenta molti dei rischi delle immersioni in apnea in acque libere. Mai immergersi da soli.
- Questo dispositivo non è concepito per le attività di immersione commerciali o professionali. È destinato esclusivamente alle attività ricreative. Le attività subacquee professionali potrebbero esporre l'utente a profondità eccessive o a condizioni che aumentano il rischio di DCI.
- Non immergersi con una bombola con del gas se non si è verificato personalmente il relativo contenuto e inserito il valore analizzato nel dispositivo. La mancata verifica del contenuto delle bombole e dell'inserimento dei valori del gas corretti nel dispositivo generano informazioni di pianificazione dell'immersione errate e possono causare lesioni gravi o morte.
- Immergersi con più di una miscela di gas rappresenta un rischio maggiore rispetto all'immersione con una singola miscela di gas. Gli errori relativi all'uso di più miscele di gas possono causare lesioni gravi o morte.
- Garantire sempre una risalita sicura. Una risalita rapida aumenta il rischio di DCI.
- Disattivare la funzione di blocco deco sul dispositivo può causare un rischio elevato di DCI, che a sua volta può causare lesioni personali o morte. Disattivare questa funzione è ad esclusivo rischio dell'utente.
- Non effettuare una tappa di decompressione necessaria può causare lesioni gravi o morte. Non risalire mai sopra la profondità della tappa di decompressione visualizzata.
- Anche qualora la tappa di decompressione non fosse necessaria, fermarsi sempre a 3-5 metri (9,8-16,4 piedi) di profondità per 3 minuti.

Fare immersioni

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**.
3. Selezionare **Immersioni**, poi **Immersione subacquea** o **Immersione in apnea**.

   NOTA: la prima volta che si svolge un'attività di immersione, è necessario selezionare la categoria **Immersioni** prima di scegliere un tipo di immersione. Il tipo di immersione selezionato viene aggiunto all'elenco delle attività preferite (*Personalizzazione dell'elenco di attività preferite*, pagina 67).
4. Attendere con il polso fuori dall'acqua finché l'orologio non acquisisce i segnali GPS e la barra di stato si riempie (opzionale).

   L'orologio necessita dei segnali GPS per salvare la posizione di ingresso dell'immersione.
5. Rivedere le impostazioni nella schermata di controllo preliminare dell'immersione e premere finché non si visualizza la schermata principale dei dati dell'immersione.

   NOTA: se necessario, è possibile premere per modificare le opzioni dell'attività di immersione, come il gas, il tipo di acqua e gli avvisi.
6. Iniziare a scendere.

   Il timer dell'attività sia avvia automaticamente quando si raggiunge la profondità di 1,2 m (4 piedi).

   NOTA: se si inizia un'immersione senza selezionare una modalità di immersione, l'orologio utilizza la modalità di immersione e le impostazioni utilizzate più di recente e la posizione di ingresso dell'immersione non viene salvata.
7. Selezionare un'opzione:
   - Premere per scorrere le schermate dei dati e la bussola subacquea.
   - Premere per visualizzare il menu in immersione.
8. Quando si è pronti per concludere l'immersione, risalire in superficie.

   La velocità di salita viene visualizzata sull'indicatore.

Verde	Buona. La risalita è inferiore a 7,9 m (26 piedi) al minuto.
Giallo	Moderatamente elevata. La risalita è tra 7,9 e 10,1 m (26 e 33 piedi) al minuto.
Rosso	Troppo elevata. La risalita è superiore a 10,1 m (33 piedi) al minuto.

9. Tenere il polso fuori dall'acqua finché l'orologio non acquisisce i segnali GPS e salvare la posizione di emersione (opzionale).
10. Selezionare un'opzione:
    - Per un'attività **Immersione subacquea**, attendere il timer **Timeout salvataggio automatico** per il conto alla rovescia.

      NOTA: quando si risale a 1 m (3,3 ft), il timer **Timeout salvataggio automatico** avvia il conto alla rovescia.

      È possibile premere e selezionare **Interrompi immersione** per salvare l'immersione prima che il timer concluda il conto alla rovescia.
    - Per un'attività **Immersione in apnea**, premere e selezionare **Interrompi immersione**.

    L'orologio salva l'attività di immersione.

Navigazione con la bussola subacquea

1 Durante un'attività **Immersione subacquea**, premere per visualizzare la bussola subacquea.

2 Premere , quindi selezionare **Bussola** > **Imposta direzione** per definire la rotta.
La bussola indica la direzione con un segno verde.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare rapidamente la direzione tenendo premuti e .

3 Premere , quindi selezionare **Bussola**.

4 Selezionare un'opzione:
- Per impostare nuovamente la direzione, selezionare **Cambia direzione**.
- Per cambiare la direzione di 180 gradi, selezionare **Imposta Reciproco**.
NOTA: la bussola indica la direzione opposta con un segno rosso.
- Per impostare la direzione a sinistra o destra di 90 gradi, selezionare **Imposta 90° Sx** o **Imposta 90° Dx**.
- Per eliminare la direzione, selezionare **Cancella direzione**.

Effettuazione di una tappa di sicurezza

È necessario effettuare una tappa di sicurezza durante ogni immersione per ridurre il rischio di patologie da decompressione.

1 Dopo un'immersione di almeno 11 m (35 piedi), risalire a 5 m (15 piedi).
Le informazioni sulla tappa di sicurezza vengono visualizzate sulle schermate dati.

1	La profondità del soffitto di decompressione.
2	Il timer della tappa di sicurezza. Quando ci si trova a meno di 1 m (5 piedi) dal soffitto di decompressione, il timer avvia il conto alla rovescia.

2 Rimanere a meno di 2 m (8 piedi) dal soffitto di decompressione finché il timer non raggiunge lo zero.
NOTA: se si risale a più di 3 m (8 piedi) al di sopra del soffitto di decompressione, il timer della tappa di sicurezza viene sospeso e il dispositivo avvisa della necessità di scendere al di sotto del soffitto di decompressione. Se si scende al di sotto di 11 m (35 piedi), il timer della tappa di sicurezza viene azzerato.

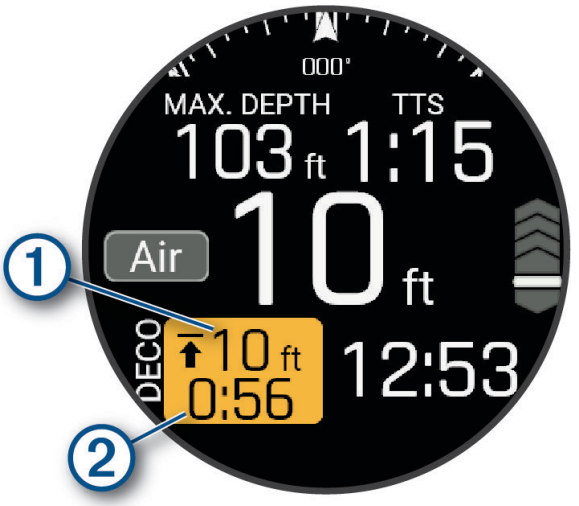
3 Continuare la risalita in superficie.

Come effettuare una tappa di decompressione

Durante un'immersione, è necessario effettuare sempre tutte le tappe di decompressione necessarie per ridurre il rischio di patologie da decompressione. Saltare una tappa di decompressione è molto pericoloso.

1 Iniziare la salita quando si supera il tempo limite di non decompressione (NDL).

Le informazioni sulle tappe di decompressione vengono visualizzate nelle pagine dati.



1	La profondità del soffitto di decompressione.
2	Il timer di arresto della decompressione.

2 Rimanere entro 0,6 m (2 piedi) di profondità dal soffitto di decompressione fino a quando il timer di arresto della decompressione non raggiunge lo zero.

NOTA: se si sale oltre 0,6 m (2 piedi) dal soffitto di decompressione, il timer di arresto della decompressione viene messo in pausa e il dispositivo avvisa di scendere al di sotto di questo valore. La profondità e il soffitto di decompressione lampeggiano in rosso finché non si rientra nel margine di sicurezza.

3 Continuare a risalire in superficie o verso la successiva tappa di decompressione.

Superamento del limite di profondità

⚠ AVVERTENZA

Se l'orologio supera la profondità nominale di immersione di 40 m (131,2 ft) e un limite di profondità di immersione di 45 m (147,6 ft), l'orologio interrompe le misurazioni della profondità finché non si risale sopra il limite di profondità.

AVVISO

Se l'orologio supera il limite di profondità di 45 m (147,6 ft) durante un'immersione, non sarà possibile iniziare altre attività di immersione per le successive 24 ore.

L'orologio è certificato per le immersioni fino a una profondità nominale di 40 m (131,2 ft). Quando si supera un limite di profondità di immersione di 45 m (147,6 ft), l'orologio smette di segnalare la profondità e sullo schermo viene visualizzato **Nessuna indicazione**. Quando si risale a una distanza superiore a 45 m (147,6 ft), l'orologio continua a indicare la profondità. Le informazioni che richiedono un carico di tessuti accurato non sono disponibili per il resto dell'immersione; sono inclusi tempo limite di non decompressione (NDL), tempi in sosta e tempo alla superficie (TTS).

Dopo aver superato il limite di profondità durante un'immersione, l'attività **Immersione subacquea** risulta non disponibile per 24 ore, per evitare che vengano segnalate indicazioni imprecise. Non è possibile disattivare la funzione **Blocco deco** dopo aver violato la profondità di immersione dell'orologio (*Impostazioni avanzate per immersioni*, pagina 55).

Impostazioni di immersione

È possibile personalizzare le impostazioni di immersione in base alle proprie esigenze. Alcune impostazioni non sono applicabili a tutte le modalità di immersione.

Dal quadrante dell'orologio, premere , selezionare **Attività**, scegliere un'attività di immersione, premere e selezionare le impostazioni per l'attività.

Impostazioni avanzate: personalizza le impostazioni avanzate per le attività di immersione (*Impostazioni avanzate per immersioni*, pagina 55).

Disciplina apnea: imposta il tipo di disciplina per le immersioni in apnea.

Timeout salvataggio automatico: consente di impostare il tempo necessario affinché l'orologio concluda e salvi un'immersione dopo essere risaliti in superficie.

Prudenza: imposta il livello di prudenza per i calcoli della decompressione per un'immersione subacquea. Un'impostazione più alta di prudenza consiste in tempi più brevi sul fondale e in tempi più lunghi di risalita.

Impostazioni dello schermo: imposta la luminosità dello schermo e il timeout per le attività di immersione.

Gas: imposta la miscela di gas utilizzata per le immersioni subacquee.

PO2: imposta le soglie di pressione parziale di ossigeno (PO2), in bar, per avvertenze e avvisi critici nelle immersioni subacquee (*Allarmi relativi all'immersione*, pagina 56). Il valore Avvertenza PO2 è la soglia per il livello di concentrazione di ossigeno più alto da raggiungere senza fatica. Il valore PO2 critico è la soglia per il livello di concentrazione di ossigeno massima da raggiungere.

Modalità piscina: attiva la modalità piscina per immersioni subacquee. Quando l'orologio è in modalità di immersione in piscina, la funzione di blocco della decompressione agisce normalmente, ma le immersioni non vengono salvate nel relativo registro.

Tappa di sic.: imposta la durata della sosta di sicurezza per le immersioni subacquee.

Tipo di acqua: imposta il tipo di acqua per le attività di immersione.

Impostazioni avanzate per immersioni

È possibile personalizzare le impostazioni di immersione in base alle proprie esigenze. Alcune impostazioni non sono applicabili a tutte le modalità di immersione.

Dal quadrante dell'orologio, premere , selezionare **Attività**, scegliere un'attività di immersione, premere , definire le impostazioni dell'attività e selezionare Impostazioni avanzate.

Auto Dive: avvia automaticamente un'attività di immersione in base all'ultimo tipo di immersione quando si inizia la discesa. È possibile utilizzare l'opzione Posponi per disattivare temporaneamente questa funzione.

Tocca due volte per scorrere: consente di scorrere tra le schermate dei dati di immersione quando si tocca due volte l'orologio. Se si riscontra uno scorrimento accidentale, è possibile utilizzare l'opzione Sensibilità per regolare la reattività.

Tasto UP: disattiva il pulsante durante le attività di immersione, per evitare che si prema inavvertitamente.

Cardio da polso: attiva il monitoraggio della frequenza cardiaca da polso per le immersioni.

Bussola: calibra e imposta il riferimento nord per la bussola (*Calibrazione manuale della bussola*, pagina 170).

Satelliti: imposta il sistema satellitare da utilizzare per le posizioni di ingresso e uscita per le immersioni (*Impostazione dei satelliti*, pagina 75).

Blocco deco: attiva la funzione di blocco della decompressione. Questa funzione impedisce di effettuare immersioni subacquee per 24 ore, se viene violata una soglia di decompressione per più di tre minuti.

NOTA: è comunque possibile disattivare la funzione di blocco della decompressione anche dopo aver violato una soglia di decompressione. Non è possibile disattivare la funzione di blocco della decompressione dopo aver violato il limite di profondità di immersione dell'orologio (*Superamento del limite di profondità*, pagina 53).

Immersione in quota

A quote più elevate, la pressione atmosferica è più bassa e il corpo contiene una quantità maggiore di azoto rispetto al livello rilevato all'inizio dell'immersione a livello del mare. Il computer per immersioni tiene automaticamente conto delle variazioni di quota mediante il sensore di pressione barometrica. Il valore della pressione assoluta utilizzato dal modello di decompressione non è influenzato dalla quota o dalla pressione del manometro visualizzata sul computer per immersioni.

Avvisi di immersione personalizzati

È possibile impostare avvisi di immersione personalizzati per allenarsi a raggiungere un obiettivo specifico o per migliorare la conoscenza dell'ambiente circostante.

Nome avviso	Modalità di immersione	Descrizione
Profondità	Immersioni subacquee o apnea	L'avviso viene emesso quando si raggiunge la profondità selezionata.
Galleggiabilità neutra	Immersioni in apnea	L'avviso viene emesso quando si raggiunge la profondità selezionata.
Avvio/Arresto	Immersioni in apnea	L'avviso viene emesso quando si inizia o si interrompe un'immersione.
Timer superficie	Immersioni in apnea	L'avviso viene emesso al termine dell'intervallo di tempo selezionato.
Obiettivo di profondità	Immersioni in apnea	L'avviso viene emesso quando si raggiunge la profondità selezionata.
Ora	Immersioni subacquee o apnea	L'avviso viene emesso al termine dell'intervallo di tempo selezionato.
Variometro	Immersioni in apnea	L'avviso viene emesso ogni volta che si raggiunge l'intervallo di profondità selezionato.

Allarmi relativi all'immersione

Messaggio allarme	Causa	Azione dell'orologio
Nessuno	La tappa di decompressione è completata.	La profondità della tappa di decompressione e il tempo lampeggiano in blu per cinque secondi.
Nessuno	Il valore parziale della pressione di ossigeno (PO2) è superiore al valore di avvertenza specificato.	Il valore PO2 lampeggia in giallo.
%1 OTU accumulate. Termina l'immersione ora.	Le unità di tossicità dell'ossigeno sono superiori al limite di sicurezza. Durante un'immersione, "%1" viene sostituito dal numero di unità accumulate.	L'avviso viene ripetuto ogni due minuti, fino a tre volte.
250 OTU accumulate.	Le unità di tossicità dell'ossigeno (OTU) sono 250 e si sta per raggiungere il limite di sicurezza di 300 unità.	Nessuno
Avvicinamento a tappa di decompressione	L'utente si trova all'interno dell'intervallo di una tappa (3 m o 9,8 piedi) della profondità della tappa di decompressione.	Nessuno
NDL vicino.	Sono ancora disponibili 10 minuti di tempo NDL (limite di non decompressione).	L'avviso viene visualizzato nuovamente quando restano 5 minuti di tempo NDL.
Risalita troppo veloce. Rallenta.	L'utente sta risalendo a una velocità superiore a 9,1 m/min. (30 piedi/min.) da più di 5 secondi.	Nessuno
Batteria scarica. Termina l'immersione ora.	Meno del 10% di carica della batteria rimanente.	L'allarme compare quando la carica della batteria dell'orologio è inferiore al 10% e viene visualizzato sulla schermata di controllo preliminare della successiva immersione.
Batteria scarica.	Meno del 20% di carica della batteria rimanente.	L'allarme compare quando la carica della batteria dell'orologio è inferiore al 20% e viene visualizzato sulla schermata di controllo preliminare della successiva immersione.
Tossicità CNS al %1%. Termina l'immersione ora.	La tossicità dell'ossigeno CNS è troppo alta. Durante un'immersione, "%1" viene sostituito dalla percentuale CNS corrente.	L'avviso viene ripetuto ogni due minuti, fino a tre volte.
Tossicità CNS all'80%.	La tossicità dell'ossigeno nel sistema nervoso centrale (CNS) è all'80% del limite di sicurezza.	L'allarme compare durante un'immersione e sulla schermata di controllo preliminare della successiva immersione.
Guida decompressione/NDL non disponibile.	È stato superato il limite di profondità di immersione per l'orologio.	Le informazioni che richiedono un carico di tessuti accurato non sono disponibili per il resto dell'immersione, inclusi tempo NDL, tempi in sosta e tempo alla superficie (TTS). Il campo NDL viene sostituito da un messaggio di avvertenza.

Messaggio allarme	Causa	Azione dell'orologio
Decompressione completata	Tutte le tappe di decompressione sono completate.	Nessuno
Scendi al di sotto della tappa di decompressione.	L'utente si trova a più di 0,6 m (2 piedi) al di sopra della tappa di decompressione.	La profondità corrente e la profondità della tappa lampeggiano in rosso. Se si resta al di sopra della tappa di decompressione per oltre tre minuti, entra in azione la funzione di blocco della decompressione.
Scendi per completare la tappa di sicurezza.	L'utente si trova a più di 2 m (8 piedi) al di sopra della tappa di sicurezza.	La profondità corrente e la profondità della tappa lampeggiano in giallo.
L'immersione terminerà tra %1 secondi.	L'orologio terminerà e salverà automaticamente l'immersione. Durante un'immersione, "%1" viene sostituito dal numero di secondi.	Nessuno
Non immergerti. Lettura sensore di profondità non riuscita.	L'orologio ha dati del sensore di profondità non validi o mancanti prima dell'inizio di un'attività di immersione.	Non iniziare un'immersione. Chiamare Garmin l'Assistenza clienti.
Lettura sensore di profondità non riuscita. Termina l'immersione ora.	L'orologio ha dati del sensore di profondità non validi o mancanti dopo che l'utente ha iniziato un'attività di immersione.	Utilizzare un computer per immersioni di riserva o fare riferimento al piano di immersione e terminare l'immersione. Chiamare Garmin l'Assistenza clienti.
NDL superato. Decompressione ora necessaria.	Il tempo NDL è stato superato.	L'orologio inizia a fornire le linee guida per la tappa di decompressione.
PO2 alta.	Il valore PO2 parziale è superiore al valore critico specificato.	Il valore PO2 lampeggia in rosso. L'allarme compare ogni 30 secondi, fino a tre volte, finché non si risale a un livello sicuro.
Tappa di sicurezza completata	La tappa di sicurezza è completata.	Nessuno
Tappa di sicurezza iniziata	Sono stati risaliti oltre 6 m (20 piedi) senza altre linee guida per la decompressione.	Il timer del conto alla rovescia per la tappa di sicurezza sia avvia se configurato.
Orologio riavviato. Valuta i dati di immersione.	L'orologio si è riavviato durante l'immersione.	L'orologio simula l'immersione durante il tempo di riavvio. Potrebbero non essere stati attivati altri avvisi, valutare quindi le condizioni correnti di profondità e immersione.

Sport invernali

Visualizzazione delle attività di sci

L'orologio registra i dettagli di tutte le attività di sci o snowboard utilizzando la funzione auto run. La funzione è attivata per impostazione predefinita per lo sci e lo snowboard. Registra automaticamente le nuove piste da sci quando inizi la discesa.

1. Iniziare un'attività di sci o snowboard.
2. Tenere premuto .
3. Selezionare **Visualizza piste**.
4. Premere e per visualizzare i dettagli dell'ultima attività, dell'attività corrente e delle attività totali.

   Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima, velocità media e discesa totale.

Registrazione di un'attività di sci alpinismo o snowboard fuoripista

Le attività di sci alpinismo o snowboard fuoripista consentono di passare dalla modalità di rilevamento di risalita e di discesa e viceversa per monitorare con precisione le statistiche. È possibile personalizzare l'impostazione Rilevamento modalità per passare dalla modalità di rilevamento automatico a quella manuale e viceversa (*Impostazioni attività*, pagina 69).

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Attività** > **Sport invernali** > **Sci Alpinismo**.
   - Selezionare **Attività** > **Sport invernali** > **Snowboard Fuoripista**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per avviare un'attività di risalita, selezionare **Ascesa**.
   - Per avviare un'attività di discesa, selezionare **Discesa**.
4. Premere per avviare il timer attività.
5. Se necessario, premere per passare dalla modalità di rilevamento della risalita a quella della discesa e viceversa.
6. Al termine dell'attività, premere e selezionare **Salva**.

Dati sulla potenza dello sci di fondo classico

NOTA: l'accessorio serie HRM-Pro deve essere associato all'orologio fēnix utilizzando la tecnologia ANT+.

È possibile utilizzare l'orologio fēnix compatibile associato all'accessorio serie HRM-Pro per fornire un feedback in tempo reale sulle prestazioni dello sci di fondo classico. La potenza in uscita viene misurata in watt. I fattori che influiscono sulla potenza includono la velocità, i cambiamenti di quota, il vento e le condizioni della neve. È possibile utilizzare la potenza di uscita per misurare e migliorare le prestazioni nello sci.

NOTA: i valori della potenza nello sci sono generalmente inferiori ai valori della potenza nel ciclismo. È una condizione del tutto normale poiché le persone sono meno efficienti nello sci rispetto al ciclismo. È comune che i valori di potenza dello sci siano dal 30 al 40% inferiori rispetto ai valori di potenza del ciclismo alla stessa intensità di allenamento.

Sport acquatici

Visualizzazione dei dati di gara di sport acquatici

NOTA: tale funzione non è disponibile per tutti i tipi di attività relative a sport acquatici.

L'orologio registra i dettagli di ciascuna attività di sport acquatici utilizzando la funzione di auto run. Questa funzione registra automaticamente le nuove attività in base ai tuoi movimenti. Il timer dell'attività si mette in pausa quando ci si ferma. Il timer dell'attività si avvia automaticamente quando la velocità del tuo movimento aumenta. È possibile visualizzare i dettagli delle attività nella schermata in pausa o mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

1. Iniziare un'attività relativa a sport acquatici.
2. Tenere premuto .
3. Selezionare **Visualizza piste**.
4. Premere e per visualizzare i dettagli dell'ultima corsa, della corsa corrente e del totale delle corse.

   Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima e velocità media.

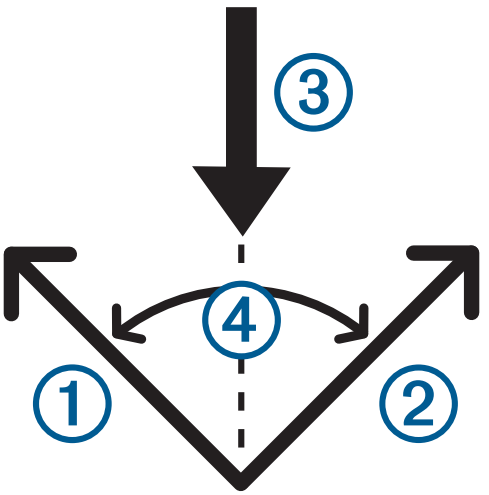
Sailing

Tack Assist

⚠ ATTENZIONE

L'orologio utilizza la COG basata su GPS per determinare la rotta nella funzione tack assist e non tiene conto di altri fattori che possono influire sulla direzione dell'imbarcazione, ad esempio le correnti e le maree. Ogni utente è responsabile della condotta della propria imbarcazione.

Durante la navigazione a vela o una regata, la funzione di tack assist consente di stabilire se l'imbarcazione si trova sopravento o sottovento. Quando si calibra il sistema di virata assistita, l'orologio cattura la COG durante la virata a destra ① e durante la virata a sinistra ②. L'orologio utilizza la media dei due valori per stimare la direzione del vento reale media ③ e l'angolo di virata dell'imbarcazione ④.



L'orologio utilizza questi dati per stabilire se l'imbarcazione si trova sopravento o sottovento.

Per impostazione predefinita, la funzione tack assist è impostata su automatico. Ogni volta che si calibra la COG di sinistra o di dritta, l'orologio si ricalibra sul lato opposto e sulla direzione del vento reale. É possibile modificare le impostazione del tack assist per inserire un angolo sulle mura opposte predefinito o la direzione del vento reale.

Suggerimenti per ottenere una stima della portanza ottimale

Per ottenere una stima della portanza ottimale, è possibile provare a seguire questi suggerimenti. Consultare le sezioni *Impostazione della direzione del vento reale*, pagina 61 e *Calibrazione del Tack Assist*, pagina 60 per maggiori informazioni.

- Inserire un angolo di virata fisso e calibrare la virata a sinistra.
- Inserire un angolo di virata fisso e calibrare la virata a destra.
- Reimpostare l'angolo di virata e calibrare sia il lato di sinistra che di dritta.

Calibrazione del Tack Assist

È possibile calibrare la porta, il tribordo o entrambi i lati dell'imbarcazione per la funzione di assistenza virata.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Sport acquatici**.
3. Selezionare **Vela** o **Regata**.
4. Premere o per visualizzare la schermata del tack assist.

   NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la schermata del tack assist per l'attività (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 68).
5. Selezionare **COMANDI**.
6. Selezionare un'opzione:
   - Per calibrare il lato di dritta, selezionare **DRITTA**.
   - Per calibrare il lato di sinistra, selezionare **SINISTRA**.

   SUGGERIMENTO: se il vento proviene dal lato di dritta dell'imbarcazione, è necessario calibrare il lato di dritta. Se il vento proviene dal lato sinistro dell'imbarcazione, è necessario calibrare il lato di sinistra.
7. Attendere che il dispositivo esegua la calibrazione del tack assist.

   Viene visualizzata una freccia che indica se l'imbarcazione è sottovento o sopravento.
8. (Opzionale) Ripetere i passaggi 6 e 7 per l'altro lato dell'imbarcazione.
9. Premere al termine della calibrazione.

Inserimento di un angolo virata fisso

Se si utilizza la funzione di assistenza virata per calibrare solo un lato dell'imbarcazione, è necessario immettere manualmente l'angolo di virata.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Sport acquatici**.
3. Selezionare **Vela** o **Regata**.
4. Tenere premuto .
5. Selezionare **Angolo virata** > **Angolo**.
6. Immettere un valore.

Impostazione della direzione del vento reale

Se si utilizza l'assistenza virata per calibrare solo un lato dell'imbarcazione, è necessario immettere manualmente la direzione del vento reale. Se si calibrano entrambi i lati dell'imbarcazione, è necessario configurare l'orologio per impostare automaticamente la direzione del vento reale.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Sport acquatici**.
3. Selezionare **Vela** o **Regata**.
4. Tenere premuto .
5. Selezionare **Direzione vento reale**.
6. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Auto**.
   - Selezionare **Fisso** e immettere un valore.

Regate

È possibile utilizzare il dispositivo per attraversare la linea di partenza nel momento esatto in cui comincia la regata. Sincronizzando il timer di regata nell'apposita app con il conto alla rovescia ufficiale, la partenza sarà scandita da avvisi acustici con intervalli di un minuto. Quando si imposta la linea di partenza, tutti questi dati GPS servono per calcolare se l'imbarcazione taglierà la linea di partenza prima, dopo o nel momento esatto di inizio della regata.

Impostazione della Starting Line

1. Sul quadrante dell'orologio premere .
2. Selezionare **Attività** > **Sport acquatici** > **Regata**.
3. Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
4. Tenere premuto .
5. Selezionare **Impostazioni linea di partenza**.
6. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Mark Port** per contrassegnare la posizione della boa non appena viene superata.
   - Selezionare **Mark Starboard** per contrassegnare la posizione della linea barca giuria non appena viene superata.
   - Selezionare **Tempo mancante** per attivare o disattivare il tempo di masterizzazione dei dati sulla schermata del timer di regata.
   - Selezionare **Distanza all'inizio** per impostare la distanza dalla linea di partenza, le unità di distanza preferite e la lunghezza dell'imbarcazione.

Iniziare una gara

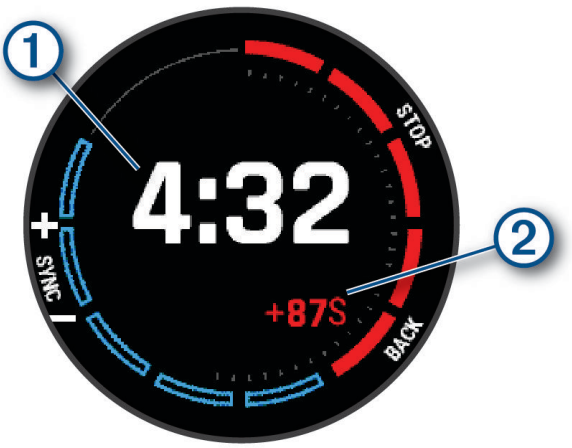
Prima di poter visualizzare il time to burn, è necessario impostare la linea di partenza (*Impostazione della Starting Line*, pagina 61).

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .

2 Selezionare **Attività** > **Sport acquatici** > **Regata**.

3 Attendere che l'orologio individui i satelliti.

Lo schermo visualizza il timer di regata ① e il time to burn ②.



4 Se necessario, tenere premuto , quindi selezionare un'opzione:

- Per impostare un timer fisso, selezionare **Tempo a regata** > **Fisso** e inserire un intervallo di tempo.
- Per impostare un orario di inizio entro le prossime 24 ore, selezionare **Tempo a regata** > **GPS**, quindi inserire un orario.

5 Premere .

6 Premi e per sincronizzare il timer di regata con il conto alla rovescia ufficiale della gara.

NOTA: quando il time to burn è negativo, la starting line verrà tagliata in ritardo. Quando il time to burn è positivo, la starting line verrà tagliata in anticipo.

7 Premere per avviare il timer attività.

Altre attività

Registrazione di un'attività di esercizi di respirazione

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
2 Selezionare **Attività** > **Altro** > **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 per avviare l'attività.
6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo mentre l'orologio guida attraverso gli esercizi di respirazione.
7 Premere per andare al passaggio successivo nella fase di respirazione.
8 Al termine dell'attività, premere e selezionare **Salva**.
   Vengono visualizzati la frequenza respiratoria media e quella cardiaca.
9 Premere .
10 Selezionare **Tutte le statistiche**.
   Vengono visualizzati la frequenza cardiaca media, la frequenza cardiaca massima, la frequenza respiratoria media e la variazione dello stress.

Registrazione di un'attività di meditazione

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

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
2 Selezionare **Attività** > **Altro** > **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 oppure seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
5 Premere per avviare il timer dell'attività.
   L'orologio mostra un timer per il conto alla rovescia o un obiettivo.
6 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare per ascoltare l'audio della meditazione dall'altoparlante esterno e impostarne il volume.
   - Collegare le cuffie per ascoltare l'audio della sessione di meditazione (*Collegamento di auricolari Bluetooth*, pagina 162).

   NOTA: durante l'attività di meditazione le notifiche vengono disattivate.
7 Al termine dell'attività, premere e selezionare **Salva**.

Gaming

Uso dell'app Garmin GameOn™

Quando l'orologio viene associato a un computer, è possibile registrare un'attività di gioco sull'orologio e visualizzare le metriche delle prestazioni in tempo reale sul computer.

1. Sul computer, andare su www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn e scaricare l'app Garmin GameOn.
2. Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per completare l'installazione.
3. Avviare l'app Garmin GameOn.
4. Quando l'app Garmin GameOn chiede di associare l'orologio, premere , quindi selezionare **Attività** > **Altro** > **Giochi** sull'orologio.

   NOTA: mentre l'orologio è connesso all'app Garmin GameOn, le notifiche e altre funzioni Bluetooth vengono disattivate sull'orologio.
5. Selezionare **Associa ora**.
6. Selezionare l'orologio dall'elenco e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

   SUGGERIMENTO: è possibile fare clic su > **Impostazioni** per personalizzare le impostazioni, rileggere il tutorial o rimuovere un orologio. L'app Garmin GameOn ricorda l'orologio e le impostazioni alla successiva apertura dell'app. Se necessario, è possibile associare l'orologio a un altro computer (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 119).
7. Selezionare un'opzione:
   - Sul computer, avviare un gioco supportato per avviare automaticamente l'attività di gioco.
   - Sull'orologio, avviare un'attività di gioco manualmente (*Registrazione di un'attività manuale di gaming*, pagina 64).

   L'app Garmin GameOn mostra le metriche delle prestazioni in tempo reale. Una volta completata l'attività, l'app Garmin GameOn visualizza il riepilogo dell'attività di gioco e le informazioni sulla partita.

Registrazione di un'attività manuale di gaming

È possibile registrare un'attività di gaming sull'orologio e inserire manualmente le statistiche di ogni partita.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Altro** > **Giochi**.
3. Premere , quindi selezionare un tipo di gioco.
4. Premere per avviare il timer attività.
5. Premere alla fine della partita per registrare il risultato della partita o il piazzamento ottenuto.
6. Premere per iniziare una nuova partita.
7. Al termine dell'attività, premere e selezionare **Salva**.

Jumpmaster

⚠ AVVERTENZA

La funzione Jumpmaster è stata progettato per essere utilizzata solo da paracadutisti esperti. Non utilizzare la funzione Jumpmaster come altimetro principale per il paracadutismo. L'immissione di informazioni non corrette relative al lancio può causare lesioni gravi o morte.

Per il calcolo del punto di lancio ad alta quota (HARP), la funzione Jumpmaster si attiene alle istruzioni in ambito militare. L'orologio rileva automaticamente il punto da cui hai saltato al punto d'impatto desiderato (DIP) attraverso il barometro e la bussola elettronica.

Pianificazione di un lancio

1 Selezionare un tipo di lancio (*Tipi di lancio*, pagina 65).

2 Immettere le informazioni relative al lancio (*Immissione delle informazioni relative al lancio*, pagina 65).

Il dispositivo esegue il calcolo dell'HARP.

3 Selezionare **Vai a HARP** per avviare la navigazione verso l'HARP.

Tipi di lancio

La funzione jumpmaster consente di impostare il tipo di lancio su uno dei tre tipi seguenti: HAHO, HALO o Statico. Il tipo di lancio selezionato determina quali sono le informazioni di configurazione aggiuntive necessarie. Per tutti i tipi di lancio, le quote di lancio e apertura vengono misurate in piedi al di sopra del livello del suolo (AGL).

HAHO: high Altitude High Opening (Alta Altitudine Alta Apertura). Il jumpmaster esegue un lancio a una quota molto elevata e apre il paracadute a una quota elevata. È necessario impostare un DIP e una quota di lancio di almeno 1.000 piedi. Si suppone che la quota di lancio sia la stessa della quota di apertura. I valori comuni per una quota di lancio variano da 12.000 a 24.000 piedi AGL.

HALO: high Altitude Low Opening (Alta Altitudine Bassa Apertura). Il jumpmaster esegue un lancio a una quota molto elevata e apre il paracadute a una quota bassa. Le informazioni richieste sono le stesse del tipo di lancio HAHO con l'aggiunta di una quota di apertura. La quota di apertura non può essere maggiore della quota di lancio. I valori comuni della quota di apertura variano da 2.000 a 6.000 piedi AGL.

Statico: si suppone che la velocità e la direzione del vento siano costanti per tutta la durata del lancio. La quota di lancio deve essere di almeno 1.000 piedi.

Immissione delle informazioni relative al lancio

1 Premere .

2 Selezionare **Attività** > **All'aperto** > **Jumpmaster**.

3 Selezionare un tipo di lancio (*Tipi di lancio*, pagina 65).

4 Completare una o più azioni per immettere le informazioni relative al lancio:

- Selezionare **DIP** per impostare un waypoint per il punto di atterraggio desiderato.
- Selezionare **Altitudine lancio** per impostare la quota di lancio AGL (in piedi) quando il jumpmaster esce dal velivolo.
- Selezionare **Altitudine apertura** per impostare la quota di apertura AGL (in piedi) quando il jumpmaster apre il paracadute.
- Selezionare **Lancio in avanti** per impostare la distanza orizzontale percorsa (in metri) dovuta alla velocità del velivolo.
- Selezionare **Rotta a HARP** per impostare la direzione percorsa (in gradi) dovuta alla velocità del velivolo.
- Selezionare **Vento** per impostare la velocità del vento (in nodi) e la direzione (in gradi).
- Selezionare **Costante** per perfezionare alcune impostazioni per il lancio pianificato. A seconda del tipo di lancio, è possibile selezionare **Percentuale massima**, **Fattore di sicurezza**, **K-Aperto**, **K-Caduta libera** o **K-Statico** e immettere le informazioni aggiuntive (*Impostazioni costanti*, pagina 66).
- Selezionare **Auto su DIP** per attivare la navigazione automatica verso il DIP dopo il lancio.
- Selezionare **Vai a HARP** per avviare la navigazione verso l'HARP.

Immissione delle informazioni relative al vento per lanci HAHO e HALO

1 Premere .
2 Selezionare **Attività** > **All'aperto** > **Jumpmaster**.
3 Selezionare un tipo di lancio (*Tipi di lancio*, pagina 65).
4 Selezionare **Vento** > **Aggiungi**.
5 Selezionare una quota.
6 Immettere una velocità del vento espressa in nodi e selezionare **Fatto**.
7 Immettere una direzione del vento espressa in gradi e selezionare **Fatto**.
Il valore del vento viene aggiunto all'elenco. Nei calcoli vengono utilizzati solo i valori del vento inclusi nell'elenco.
8 Ripetere le fasi da 5 a 7 per ciascuna quota disponibile.

Reimpostazione delle informazioni relative al vento

1 Premere .
2 Selezionare **Attività** > **All'aperto** > **Jumpmaster**.
3 Selezionare **HAHO** oppure **HALO**.
4 Selezionare **Vento** > **Reimposta**.

Tutti i valori relativi al vento verranno rimossi dall'elenco.

Immissione delle informazioni relative al vento per un lancio statico

1 Premere .
2 Selezionare **Attività** > **All'aperto** > **Jumpmaster** > **Statico** > **Vento**.
3 Immettere una velocità del vento espressa in nodi e selezionare **Fatto**.
4 Immettere una direzione del vento espressa in gradi e selezionare **Fatto**.

Impostazioni costanti

Selezionare Jumpmaster, selezionare un tipo di lancio, quindi selezionare Costante.

Percentuale massima: consente di impostare l'ampiezza del lancio per tutti i tipi di lancio. Un'impostazione inferiore al 100% diminuisce la distanza di orientamento del DIP, mentre un'impostazione superiore al 100% aumenta la distanza di orientamento. I jumpmaster con maggiore esperienza potrebbero voler utilizzare numeri minori, mentre quelli con meno esperienza numeri maggiori.

Fattore di sicurezza: consente di impostare il margine di errore per un lancio (solo HAHO). I fattori di sicurezza sono solitamente valori interi di due o più cifre e vengono determinati dal jumpmaster in base alle specifiche del lancio.

K-Caduta libera: consente di impostare il valore di resistenza al vento di un paracadute durante la caduta libera, in base alla classificazione della vela del paracadute (solo HALO). Ogni paracadute deve essere classificato con un valore K.

K-Aperto: consente di impostare il valore di resistenza al vento di un paracadute aperto, in base alla classificazione della vela del paracadute (HAHO e HALO). Ogni paracadute deve essere classificato con un valore K.

K-Statico: consente di impostare il valore di resistenza al vento di un paracadute durante un lancio statico, in base alla classificazione della vela del paracadute (solo Statico). Ogni paracadute deve essere classificato con un valore K.

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.

Personalizzazione dell'elenco delle app

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Modifica**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per cambiare la posizione di un'app nell'elenco, selezionare un'app, premere o per spostare l'app, quindi premere per selezionare la nuova posizione.
   - Per rimuovere un'app dall'elenco, scegliere l'app e selezionare .
   - Per aggiungere un'app, selezionare **Aggiungi**, e scegliere una o più app.

Personalizzazione dell'elenco di attività preferite

Le attività preferite vengono visualizzate in cima all'elenco, per avere un accesso rapido a quelle più utilizzate. È possibile aggiungere o rimuovere le attività preferite in qualsiasi momento.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**.
   Le attività preferite vengono visualizzate nella parte superiore dell'elenco.
3. Selezionare **Modifica**.
4. Selezionare un'opzione:
   - Per cambiare la posizione di un'attività nell'elenco, selezionare un'attività, premere o per spostare l'attività e premere per selezionare la nuova posizione.
   - Per rimuovere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare > **Rimuovi**.
   - Per aggiungere un'attività preferita, selezionare **Aggiungi** e scegli una o più attività.

Aggiunta di un'attività preferita in cima all'elenco

È possibile aggiungere fino a tre attività preferite in cima agli elenchi di app e attività.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**.
3. Scorrere fino a trovare un'attività preferita (*Personalizzazione dell'elenco di attività preferite*, pagina 67).
4. Tenere premuto , quindi selezionare **Blocca attività**.

La volta successiva che si preme sul quadrante dell'orologio per aprire gli elenchi di app e attività, l'attività aggiunta verrà visualizzata nella parte superiore dell'elenco.

Personalizzare le schermate dati

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

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
3. Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
4. Selezionare **Pagine Dati**.
5. Scorrere fino alla schermata dati che si desidera personalizzare.
6. Selezionare .
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 191. 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.

   NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutte le attività di immersione.
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.

Aggiunta della schermata dati della mappa

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

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività GPS.
3. Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
4. Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi nuovo** > **Mappa**.

Creazione di un'attività personalizzata

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività** > **Modifica** > **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.

Impostazioni attività

Queste impostazioni consentono di personalizzare ogni attività precaricata in base alle proprie esigenze. Ad esempio, è possibile personalizzare le schermate dei dati e attivare gli avvisi e le funzioni di allenamento. Non tutte le impostazioni sono disponibili per tutti i tipi di attività. Alcuni tipi di attività infatti hanno elenchi di impostazioni separati (*Impostazioni per il golf*, pagina 30, *Impostazioni di immersione*, pagina 54).

Dal quadrante dell'orologio, premere , selezionare **Attività**, scegliere un'attività, premere e definire le relative impostazioni.

Distanza 3D: calcola la distanza percorsa utilizzando le variazioni di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

Velocità 3D: calcola la velocità utilizzando le variazioni di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

Tonalità colore: imposta la tonalità colore per l'icona dell'attività.

Aggiungi attività: aggiunge un tipo di attività a un'attività multisport.

Avvisi: consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività (*Avvisi attività*, pagina 72).

Uscita audio: imposta il dispositivo audio da usare per gli avvisi vocali (*Riproduzione degli avvisi vocali durante un'attività*, pagina 73).

Auto Climb: rileva le variazioni di quota utilizzando l'altimetro integrato e visualizza automaticamente i dati relativi alla salita (*Attivazione della funzione Auto Climb*, pagina 75).

Auto 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. L'opzione **Posizione automatica** contrassegna i Lap nella posizione in cui è stato precedentemente premuto . 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.

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 44). 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 40).

Auto Lap Sci: consente di rilevare attività di sci o sport acquatici automaticamente utilizzando l'accelerometro integrato (*Visualizzazione delle attività di sci*, pagina 58, *Visualizzazione dei dati di gara di sport acquatici*, pagina 59).

Scorrimento automatico: consente di scorrere automaticamente tutte le schermate dati dell'attività mentre il timer di attività è in funzione.

Serie automatica: avvia e interrompe automaticamente una serie di esercizi durante un'attività di strength training.

Mod. sport autom.: consente di rilevare automaticamente una transizione allo sport successivo in un'attività multisport, come il triathlon.

Avvio automatico: permette l'avvio automatico di un'attività di motocross o BMX quando si inizia a muoversi.

Colore dello sfondo: per gli orologi MIP, imposta il colore di sfondo di ciascuna schermata dati su bianco o nero.

Trasmetti FC: trasmette automaticamente i dati della frequenza cardiaca dall'orologio ai dispositivi associati quando si avvia l'attività (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 141).

Trasmissione su GameOn: trasmette automaticamente i dati biometrici all'app Garmin GameOn quando si avvia un'attività di gioco (*Uso dell'app Garmin GameOn™*, pagina 64).

ClimbPro: visualizza le informazioni sulla risalita per le salite imminenti e correnti durante la navigazione su un percorso (*Utilizzare ClimbPro*, pagina 74).

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 68).

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 dell'attività di meditazione.

Luce stroboscopica: imposta la modalità stroboscopica della torcia a LED, la velocità e il colore durante l'attività.

Sistema di classificaz.: imposta il sistema di classificazione per valutare la difficoltà del percorso per un'attività di scalata.

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.

Lap: consente di configurare le impostazioni per le opzioni **Auto Lap**, **Tasto Lap** e **Avviso Lap**.

Avviso Lap: imposta i campi dati da visualizzare per i lap.

Tasto Lap: attiva il pulsante per registrare un lap o un recupero durante 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.

Impostazioni mappa: imposta le preferenze di visualizzazione della schermata dati della mappa per l'attività (*Impostazioni della mappa*, pagina 146).

Livelli mappa: imposta i dati della mappa da mostrare sulla mappa (*Mostrare e nascondere i dati mappa*, pagina 148).

Metronomo: riproduce i toni o la vibrazione a ritmo costante per consentire di migliorare le prestazioni allenandosi con una cadenza più veloce, più lenta o più omogenea. È possibile impostare i battiti al minuto (bpm) della cadenza che si desidera mantenere, la frequenza dei battiti e le impostazioni audio.

Rilevamento modalità: imposta la modalità di tracciamento in salita e in discesa su automatico o manuale per lo sci di fondo e lo snowboard.

Rilevamento ostacoli: consente di salvare le posizioni degli ostacoli dal primo lap del percorso. Nei lap successivi del percorso, l'orologio utilizza le posizioni salvate per passare da un ostacolo all'altro e da un intervallo di corsa all'altro (*Registrazione di un'attività di Obstacle Race*, pagina 41).

Zavorra: imposta il peso del carico che stai trasportando.

Performance condition: abilita la funzione delle condizioni delle performance durante un'attività (*Performance Condition*, pagina 91).

Dimensioni piscina: consente di impostare la vasca per il nuoto in piscina.

Potenza media: consente di scegliere se includere il valore zero per i dati relativi alla bici che vengono visualizzati quando non si pedala.

Modalità di alimentazione: imposta la modalità di alimentazione predefinita per l'attività.

Timeout ris. ener.: imposta il limite di timeout affinché l'orologio rimanga in modalità Attività mentre aspetti di iniziare l'attività, ad esempio quando stai aspettando l'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.

Registra dopo il tramonto: consente di impostare l'orologio per la registrazione dei punti traccia dopo il tramonto durante una spedizione.

Registra temperatura: registra la temperatura dell'ambiente attorno all'orologio o da un sensore di temperatura associato.

Registra VO2 max: registra il valore di VO2 max. per le attività di trail running e di ultra run.

Intervallo registrazione: consente di impostare la frequenza di registrazione dei punti traccia durante una spedizione. Per impostazione predefinita, i punti traccia GPS vengono registrati ogni ora e solo fino al tramonto. La registrazione meno frequente dei punti traccia consente di prolungare la durata della batteria.

Rinomina: consente di impostare il nome dell'attività.

Conta ripetizioni: registra il conteggio delle ripetizioni durante un allenamento. L'opzione **Solo allenamenti** consente di conteggiare le ripetizioni solo durante gli allenamenti guidati.

Ripeti: registra le ripetizioni per le attività multisport. Ad esempio, è possibile utilizzare questa opzione per includere più transizioni, ad esempio una swimrun.

Ripristina predefiniti: resetta le impostazioni dell'attività.

Statistiche tiro: registra le statistiche del percorso per le attività di arrampicata indoor.

Calcolo percorso: imposta le preferenze del calcolo dei percorsi per l'attività (*Impostazioni di calcolo del percorso*, pagina 74).

Running Power: registra i dati della potenza della corsa e personalizzare le impostazioni (*Impostazioni di potenza della corsa*, pagina 122).

Piste: consente di configurare le impostazioni per le opzioni **Auto Lap Sci**, **Tasto Lap** e **Avviso Lap**.

Satelliti: imposta il sistema satellitare GNSS da utilizzare per l'attività (*Impostazione dei satelliti*, pagina 75).

Avvisi segmento: notifica l'accesso ai segmenti salvati in avvicinamento (*Segmenti*, pagina 75).

Autovalutazione: imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività (*Valutazione di un'attività*, pagina 26).

SpeedPro: registra metriche avanzate della velocità per le attività windsurf.

Rilevamento stile: rileva automaticamente il tipo di bracciata per il nuoto in piscina.

Touchscreen: abilita il touchscreen durante un'attività o solo per la schermata della mappa.

Blocco touchscreen: consente di scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per sbloccare il touchscreen.

Rilevamento traccia: rileva automaticamente se ci si trova su una pista per correre.

Transizioni: consente di attivare le transizioni per attività multisport.

Unità: consente di impostare le unità di misura per l'attività.

Avvisi con vibrazione: invia notifiche per indicare all'utente di inspirare o espirare durante esercizi di respirazione.

Video di allenamento: riproduce animazioni esplicative degli allenamenti di forza, cardio, yoga o pilates. Le animazioni sono disponibili per gli allenamenti preinstallati e gli allenamenti scaricati dall'account Garmin Connect.

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.
Personalizza	Evento, ripetuto	È possibile selezionare un messaggio esistente o creare un messaggio personalizzato e selezionare un tipo di avviso.
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 163 e *Calcolo delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 165.
Passo	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Passo	Ripetuto	È possibile impostare un obiettivo di ritmo di nuoto.
Alimentazione	Range	È possibile impostare il livello di potenza alto o basso.
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 Dal quadrante dell'orologio, premere .
2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
3 Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
4 Selezionare **Avvisi**.
5 Selezionare un'opzione:
- Selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un nuovo avviso per l'attività.
- Selezionare il nome dell'avviso per modificare un avviso esistente.

6 Se necessario, selezionare il tipo di avviso.
7 Selezionare una zona, inserire i valori minimo e massimo oppure un valore personalizzato per l'avviso.
8 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).

Riproduzione degli avvisi vocali durante un'attività

È possibile attivare sull'orologio la riproduzione di messaggi di incoraggiamento durante una corsa o un'altra attività. Durante l'avviso vocale, l'orologio o lo smartphone abbassa il volume dell'audio principale per riprodurre il messaggio.

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

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Modalità Focus** > **Attività** > **Avvisi vocali**.
3 Selezionare un'opzione:
- Per impostare gli avvisi vocali per riprodurli tramite l'altoparlante dell'orologio, selezionare **Uscita audio** > **Orologio**.
- Per impostare gli avvisi per riprodurli attraverso lo smartphone o le cuffie Bluetooth connesse, se disponibili, selezionare **Uscita audio** > **Dispositivi connessi**.
- Per ascoltare gli avvisi dettagliati durante la navigazione, selezionare **Avvisi di guida**.
- Per ascoltare un avviso per ogni Lap, selezionare **Avviso Lap**.
- Per personalizzare gli avvisi con informazioni sull'andatura e sulla 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 attività, inclusa la funzione Auto Pause, selezionare **Eventi con timer**.
- Per riprodurre gli avvisi di allenamento come avvisi vocali, selezionare **Avvisi allenamento**.
- Per ascoltare gli avvisi di attività da riprodurre come avvisi audio, selezionare **Avvisi attività** (*Avvisi attività*, pagina 72).

Impostazioni di calcolo del percorso

È possibile modificare le impostazioni di calcolo del percorso per personalizzare il modo in cui l'orologio calcola i percorsi per ciascuna attività.

NOTA: alcune impostazioni potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività.

Dal quadrante dell'orologio, premere , selezionare **Attività**, scegliere un'attività, premere , definire le impostazioni dell'attività e selezionare **Calcolo percorso**.

Popolarità percorsi: calcola i percorsi in base alle corse a piedi e in bici più popolari di Garmin Connect.

Percorsi: consente di impostare le modalità di navigazione dei percorsi tramite l'orologio. Utilizzare l'opzione Percorso da seguire per seguire un percorso nel modo esatto in cui compare, senza ricalcolo. Utilizzare l'opzione Usa mappa per seguire un percorso utilizzando mappe che supportano funzioni di percorso e ricalcolare il percorso in caso di deviazione dallo stesso.

Metodo di calcolo: imposta il metodo di calcolo per ridurre al minimo il tempo, la distanza o l'ascesa nei percorsi.

Elementi da evitare: imposta i tipi di strada o di trasporto da evitare nei percorsi.

Tipo: consente di impostare il comportamento dell'indicatore visualizzato durante il calcolo del percorso diretto.

Utilizzare ClimbPro

Questa funzione ClimbPro aiuta a gestire lo sforzo nelle salite di un percorso. È possibile visualizzare i dettagli della salita, come pendenza, distanza e aumento di quota, prima di intraprendere un percorso o in tempo reale durante la salita. Le categorie delle salite per le bici sono indicate con colori diversi, in base alla loro lunghezza e pendenza.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.

   NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
3. Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
4. Selezionare **ClimbPro** > **Stato** > **In navigazione**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Per personalizzare il campo dati visualizzato sulla schermata ClimbPro, selezionare **Campo dati**.
   - Per impostare degli avvisi che si attivino all'inizio di una salita o a una certa distanza da questa, selezionare **Avviso**.
   - Selezionare **Discese** per attivare o disattivare le discese per le attività di corsa.
   - Selezionare **Rilevamento salite** per scegliere il tipo di salite rilevate durante le attività di ciclismo.
6. Studiare i dettagli relativi alle salite e al percorso (*Utilizzo dell'app salvata*, pagina 14).
7. Seguire un percorso salvato (*Navigazione verso una destinazione*, pagina 148).

Attivazione della funzione Auto Climb

È possibile utilizzare questa funzione per rilevare automaticamente i cambiamenti di quota. Questa funzione può essere utilizzata durante diverse attività, quali arrampicata, escursioni, corsa o percorsi in bicicletta.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.

   NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
3. Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
4. Selezionare **Auto Climb** > **Stato**.
5. Selezionare **Sempre** o **Quando non in navigazione**.
6. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Pagina corsa** per identificare quale pagina dati visualizzare durante la corsa.
   - Selezionare **Pagina scalata** per identificare quale pagina dati visualizzare durante la scalata.
   - Selezionare **Velocità verticale** per impostare la velocità di ascesa nel tempo.
   - Selezionare **Cambio modalità** per impostare la rapidità con cui il dispositivo cambia modalità.

   NOTA: l'opzione Schermata corrente consente di passare automaticamente all'ultima schermata visualizzata prima della transizione ad Auto Climb.

Impostazione dei satelliti

È possibile selezionare quali sistemi satellitari GNSS si desidera vengano utilizzati per ciascuna attività. Per ulteriori informazioni sui sistemi satellitari GNSS, consultare la pagina garmin.com/aboutGPS.

Dal quadrante dell'orologio, premere , selezionare **Attività**, scegliere un'attività, scorrere in basso, definire le impostazioni dell'attività e selezionare **Satelliti**.

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

Off: disattiva i sistemi satellitari GNSS per l'attività.

Usa predefiniti: consente all'orologio di utilizzare l'impostazione predefinita della modalità Focus (*Personalizzazione di una modalità Focus predefinita*, pagina 138).

Solo GPS: attiva il sistema satellitare GPS.

Tutti i sistemi: attiva l'uso simultaneo di più sistemi satellitari. L'utilizzo simultaneo di più sistemi satellitari GNSS offre prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e un'acquisizione più rapida della posizione rispetto al solo uso del GPS. Tuttavia, l'utilizzo di più sistemi GNSS scarica più rapidamente la batteria rispetto al solo uso del GPS.

Tutti + Multi-Band: attiva più sistemi satellitari GNSS su più bande di frequenza. I sistemi GNSS multibanda utilizzano due diverse frequenze e consentono di ottenere registri tracce più coerenti, un posizionamento più accurato, errori multipath di entità ridotta e la mitigazione degli effetti dovuti al transito del segnale negli strati alti dell'atmosfera.

Selezione automatica: consente all'orologio di utilizzare la tecnologia SatIQ™ per selezionare in modo dinamico il miglior sistema GNSS multibanda in base all'ambiente. L'impostazione Selezione automatica offre la migliore precisione di posizionamento, pur sempre dando priorità alla durata della batteria.

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.

Segmenti

È possibile inviare segmenti di corsa o ciclismo dall'account Garmin Connect al dispositivo. Dopo aver salvato un segmento sul dispositivo è possibile utilizzarlo per gareggiare, provare a raggiungere o battere il record personale o quello di altri partecipanti ciclisti che hanno utilizzato il segmento.

NOTA: quando si scarica un percorso dall'account Garmin Connect, è possibile scaricare tutti i segmenti disponibili in esso contenuti.

Segmenti Strava™

È possibile scaricare segmenti Strava sul dispositivo fēnix. Seguire i segmenti Strava per confrontare le proprie prestazioni con quelle delle corse precedenti, gli amici e i ciclisti che hanno percorso lo stesso segmento.

Per iscriversi a Strava, accedere al menu dei segmenti sull'account Garmin Connect. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.strava.com.

Le informazioni contenute in questo manuale si applicano sia ai segmenti Garmin Connect sia ai segmenti Strava.

Visualizzazione dei dettagli di un segmento

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.

   NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
3. Premere .
4. Selezionare le impostazioni dell'attività.
5. Selezionare **Segmenti**.
6. Selezionare un segmento.
7. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Tempi di gara** per visualizzare i tempi e la velocità o il passo medi per il leader del segmento.
   - Selezionare **Mappa** per visualizzare il segmento sulla mappa.
   - Selezionare **Profilo altimetrico** per visualizzare un grafico di elevazione del segmento.

Gareggiare contro un segmento

I segmenti sono percorsi di gara virtuali. È possibile gareggiare contro un segmento e confrontare le proprie prestazioni con le attività passate, le prestazioni di altri atleti, le connessioni nell'account Garmin Connect o con gli altri membri delle comunità di corsa o ciclismo. È possibile caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect per visualizzare la propria posizione nel segmento.

NOTA: se l'account Garmin Connect e l'account Strava sono collegati, l'attività viene automaticamente inviata all'account Strava per la revisione della posizione del segmento.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare un'attività.
3. Iniziare a correre o a pedalare.

   Quando ci si avvicina a un segmento, viene visualizzato un messaggio ed è possibile iniziare la gara contro quest'ultimo.
4. Iniziare a gareggiare contro il segmento.

Viene visualizzato un messaggio quando il segmento è completato.

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 81).

Da qualsiasi schermata, tenere premuto .

Icona	Nome	Descrizione
	ABC	Selezionare per aprire l'app di altimetro, barometro e bussola.
	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 105).
	Fusi orari alternativi	Selezionare per visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari (*Aggiunta di fusi orari alternativi*, pagina 108).
	Altimetro	Selezionare per aprire la schermata dell'altimetro.
	Assistenza	Selezionare per inviare una richiesta di assistenza (*Richiesta di assistenza*, pagina 157).
	Auto Dive	permette di selezionare il tipo di attività di immersione che si avvia automaticamente all'inizio della discesa. È possibile utilizzare l'opzione Posponi per disattivare temporaneamente questa funzione.
	Barometro	Selezionare per aprire la schermata del barometro.
	Risparmio batteria	Selezionare per attivare la modalità di risparmio energetico (*Personalizzazione della funzione di risparmio energetico*, pagina 166).
	Retroilluminazione o Luminosità	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 116).
	Trasmetti FC	Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 141).
	Calcolatrice	Selezionare per utilizzare la calcolatrice, inclusa quella per la mancia.
	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 123).
	Orologi	Selezionare per aprire l'app Orologi e impostare un segnale acustico, un timer, un cronometro o visualizzare fusi orari alternativi (*Orologi*, pagina 105).
	Bussola	Selezionare per aprire la schermata della bussola.
	Schermo	Disattiva lo schermo per gli avvisi, i movimenti e la modalità Schermo sempre ON (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 116).
	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 fēnix e aumenta mano a mano che ci si avvicina al telefono.

Icona	Nome	Descrizione
		Selezionare per cercare lo smartphone perso durante un'attività GPS (*Individuazione di un telefono perso durante un'attività GPS*, pagina 127).
	Torcia	Accende la torcia a LED (*U della torcia LED*, pagina 81).
	Modalità messa a fuoco	Selezionare per cambiare la modalità Focus corrente (*Modalità Focus*, pagina 137).
	Garmin Share	Selezionare per aprire l'app Garmin Share (*Garmin Share*, pagina 131).
	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.
	LTE	Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, selezionare per cambiare la modalità LTE (*Impostazioni LTE e satellite*, pagina 131).
	Messenger	Selezionare per visualizzare e inviare messaggi dall'app Messenger (*Uso dell'app Messenger*, pagina 17). Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, è possibile utilizzare la connessione LTE o satellitare dell'orologio per inviare messaggi o controllare la presenza di nuovi messaggi.
	Chiamate Messenger	Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, selezionare per visualizzare la cronologia delle chiamate o effettuare una chiamata vocale (*Chiamata dall'app Chiamate Messenger*, pagina 18).
	Check-in Messenger	Su un orologio fēnix 8 Pro con un piano di servizio inReach attivo, selezionare per inviare un messaggio di check-in (*Invio di un messaggio predefinito*, pagina 130).
	Musica	Selezionare per controllare la riproduzione musicale sul tuo orologio o smartphone.
	Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone (*Attivazione delle notifiche dello smartphone*, pagina 125).
	Telefono	Selezionare per disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato.
	Assistente telefonico	Selezionare per collegarsi all'assistente vocale dello smartphone (*Uso dell'assistente telefonico*, pagina 125).
	Spegni	Selezionare per spegnere l'orologio.
	Pulsossimetro	Selezionare per aprire l'app del pulsossimetro (*Pulsossimetro*, pagina 141).
	Red Shift	Selezionare per impostare lo schermo sulla tonalità di colore rosso per l'utilizzo dell'orologio in condizioni di scarsa illuminazione. **NOTA:** questa funzione è disponibile solo nei modelli fēnix 8 AMOLED/MicroLED.
	Punto di riferimento	Selezionare per impostare un punto di riferimento per la navigazione (*Impostazione di un punto di riferimento*, pagina 154).

Icona	Nome	Descrizione
	Salva posizione	Selezionare per salvare la posizione corrente per tornarci in un secondo momento (*Utilizzo dell'app salvata*, pagina 14).
	Impostazioni	Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni.
	Modalità sonno	Selezionare per attivare o disattivare la Modalità sonno (*Personalizzazione di una modalità Focus predefinita*, pagina 138).
	SOS	Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, selezionare per inviare una richiesta di soccorso al centro Garmin Response℠ (*SOS per fēnix 8 Pro*, pagina 157).
	Cronometro	Selezionare per avviare il cronometro (*Utilizzare il cronometro*, pagina 107).
	Strobo	Selezionare per accendere la luce stroboscopica a LED. È possibile creare una modalità stroboscopica personalizzata (*Modifica della luce stroboscopica personalizzata*, pagina 82).
	ALBA & 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 (*Utilizzare il timer per il conto alla rovescia*, pagina 106).
	Touchscreen	Selezionare per disattivare i comandi del touchscreen.
	Comando vocale	Selezionare per aprire l'app dei comandi vocali e pronunciare un comando (*Uso dei comandi vocali*, pagina 15).
	Note vocali	Selezionare per aprire l'applicazione delle note vocali e registrare una nota (*Registrazione di una nota vocale*, pagina 14).
	Volume	Selezionare per aprire i comandi del volume dell'orologio.
	Wallet	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay e pagare gli acquisti con l'orologio (*Garmin Pay*, pagina 18).
	Espulsione acqua	Riproduce alcuni toni per l'espulsione dell'acqua da altoparlante e microfono.
	Meteo	Selezionare per visualizzare le previsioni meteo e le condizioni correnti.
	Wi-Fi	Selezionare per disattivare le comunicazioni Wi-Fi.

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni del menu di scelta rapida dal menu dei comandi (*Comandi*, pagina 77).

1. Tenere premuto per aprire il menu dei comandi.
2. Tenere premuto .
3. Selezionare un'opzione:
   - Per aggiungere un comando al menu, selezionare **Aggiungi comandi**, quindi scegliere un comando da aggiungere.
   - Per cambiare la posizione di una scelta rapida nel menu dei comandi, selezionare **Riordina comandi** e scegliere un comando da spostare, premere o per spostare il comando in una nuova posizione e premere per selezionare la nuova posizione.
   - Per rimuovere una scelta rapida dal menu dei comandi, selezionare **Rimuovi comandi**, quindi scegliere un controllo da rimuovere.

U della torcia LED

⚠ AVVERTENZA

Questo dispositivo può avere una torcia programmabile per l'accensione a intervalli diversi. Consultare il proprio medico se si soffre di epilessia o si è sensibili alle luci intense o lampeggianti.

L'uso della torcia può ridurre la durata della batteria. È possibile ridurre la luminosità per prolungare la durata della batteria.

1. Tenere premuto .
2. Selezionare .
3. Se necessario, premere per accendere la torcia.
4. Selezionare un'opzione:
   - Per regolare la luminosità o il colore della torcia, premere o .

     SUGGERIMENTO: da qualsiasi schermata, è possibile premere rapidamente due volte il pulsante in alto a sinistra per accendere la torcia. Per i primi tre secondi, è possibile premere o per regolare la luminosità o il colore della torcia.
   - Per programmare l'accensione della torcia con uno schema selezionato, tenere premuto , selezionare **Strobo**, scegliere una modalità e premere .
   - Per visualizzare le informazioni di contatto in caso di emergenza e programmare l'accensione della torcia con uno schema di soccorso, tenere premuto , selezionare **Schema di soccorso**, quindi premere .

⚠ ATTENZIONE

La programmazione della torcia in modo che lampeggi in modalità di emergenza non consente di chiamare i contatti di emergenza o i servizi di emergenza per conto dell'utente. Le informazioni di contatto in caso di emergenza appariranno solo se sono state configurate nell'app Garmin Connect.

Modifica della luce stroboscopica personalizzata

L'uso della luce stroboscopica può ridurre la durata della batteria.

1. Tenere premuto .
2. Selezionare > **Personalizzato**.
3. Premere per accendere la luce stroboscopica (opzionale).
4. Selezionare .
5. Premere o per scorrere nella schermata dei dati.
6. Press to scroll through the setting options.

   NOTA: è possibile selezionare un lampeggiamento lento per avere un impatto minore sulla durata della batteria.
7. Premere il per salvare le modifiche.

Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide (*Visualizzazione delle viste rapide*, pagina 86). 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 di viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86). Alcune viste rapide sono un raggruppamento di metriche correlate, come lo stato di salute o le prestazioni delle attività.

SUGGERIMENTO: è inoltre possibile scaricare viste rapide dallo store Connect IQ (*Funzioni di Connect IQ*, pagina 135).

Nome	Descrizione
ABC	Visualizza le informazioni combinate di altimetro, barometro e bussola.
Fusi orari alternativi	Visualizza l'ora corrente del giorno in altri fusi orari (*Aggiunta di fusi orari alternativi*, pagina 108).
Acclimatazione in quota	Ad altitudini superiori agli 800 m (2625 piedi), visualizza grafici che mostrano valori corretti in base alla quota della lettura media del pulsossimetro, la frequenza respiratoria e la frequenza cardiaca a riposo per gli ultimi sette giorni.
Altimetro	Visualizza la quota approssimativa basandosi sui cambiamenti di pressione.
Barometro	Visualizza i dati della pressione ambientale in base all'elevazione.
Body Battery™	Indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello delle ultime ore (*Body Battery*, pagina 87).
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 123).
Bussola	Visualizza la bussola elettronica.
Conti alla rovescia	Visualizza gli eventi di conto alla rovescia imminenti.
Livello ciclismo	Mostra il tipo di pedalata, la resistenza aerobica, la capacità aerobica e la capacità anaerobica (*Visualizzazione del livello di ciclismo*, pagina 103).
Performance ciclismo	Visualizza le metriche delle performance delle attività ciclismo, come il VO2 Max e stime FTP (*Misurazioni delle prestazioni*, pagina 88).
Tracciamento cani	Visualizza le informazioni sulla posizione del cane quando all'orologio fēnix è associato un dispositivo di tracciamento cani compatibile.
Endurance Score	Visualizza un punteggio, un grafico e un breve messaggio che descrive la resistenza complessiva in base a tutte le attività registrate (*Endurance Score*, pagina 102).
Previsioni di pesca	Visualizza le previsioni per i giorni e gli orari migliori per la pesca in base al luogo, alla posizione della luna e agli orari in cui la luna sorge e tramonta. È possibile visualizzare gli orari migliori e peggiori per il giorno specifico sulla base del calendario lunare.
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.
Golf	Visualizza i punti e le statistiche relative al golf per l'ultimo round.
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.
Frequenza cardiaca	Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).

Nome	Descrizione
Hill score	Visualizza un punteggio, un grafico, le metriche associate e un breve messaggio che descrive le prestazioni di corsa in salita in base alle attività di corsa registrate (*Hill Score*, pagina 102).
Cronologia	Visualizza la cronologia delle attività e un grafico delle attività registrate (*Uso della cronologia*, pagina 110).
HRV status	Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte (*Stato della variabilità della frequenza cardiaca*, pagina 90).
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.
Comandi inReach	Consente di inviare messaggi sul dispositivo inReach (*Uso del telecomando inReach*, pagina 123).
Suggerimenti per il jet lag	Mostra il proprio orologio biologico durante il viaggio e fornisce indicazioni per agevolare l'acclimatazione al fuso orario della destinazione (*Suggerimenti per il jet lag*, pagina 104).
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 137).
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.
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 di una modalità Focus predefinita*, pagina 138).
Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone (*Attivazione delle notifiche dello smartphone*, pagina 125).
Gara principale	Visualizza l'evento di gara che hai designato come gara principale nel tuo calendario (*Calendario delle gare e gara principale*, pagina 103) Garmin Connect.
Pulsossimetro	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro (*Ricezione delle letture del pulsossimetro*, pagina 142). 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 tuo calendario (*Calendario delle gare e gara principale*, pagina 103) Garmin Connect.
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.

Nome	Descrizione
Running Economy	Mostra il costo energetico dell'esecuzione aerobica. Diverse metriche chiave contribuiscono alla stima della Running Economy (*Running Economy*, pagina 92).
Running Performance	Visualizza le metriche Running Performance, come la stima VO2 Max e la soglia anaerobica (*Misurazioni delle prestazioni*, pagina 88).
Running Tolerance	Tiene traccia della capacità di gestire le attività di corsa bilanciando al contempo il rischio di lesioni con incrementi delle prestazioni (*Running Tolerance*, pagina 101).
Immersione subacquea	Visualizza il tempo di intervallo di superficie, tempo di non-volo rimanente, le unità di tossicità dell'ossigeno (OTU), la percentuale di tossicità dell'ossigeno del sistema nervoso centrale (SNC) e il carico dei tessuti dopo un'immersione (*Visualizzazione della vista rapida dell'immersione subacquea*, pagina 105).
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 144).
Intensità solare	Mostra un grafico dell'intensità solare delle ultime 6 ore e la media per la settimana precedente. **NOTA:** questa funzione non è disponibile in tutti i modelli del prodotto.
Gradini	Rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.
Titoli azionari	Mostra un elenco personalizzabile di titoli azionari (*Aggiunta di un titolo azionario*, pagina 104).
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	Mostra gli orari dell'alba, del tramonto e del crepuscolo insieme a una mappa della posizione attuale del sole e a un grafico della luce solare del giorno.
Temperatura	Visualizza i dati della temperatura provenienti dal sensore di temperatura interno.
Maree	Visualizza informazioni relative a una stazione di marea, ad esempio altezza e momento del periodo (*Visualizzazione delle informazioni sulle maree*, pagina 21).
Preparazione all'allenamento	Visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a determinare la propria preparazione per l'allenamento della giornata (*Preparazione all'allenamento*, pagina 100).
Training Status	Visualizza l'attuale stato e carico di allenamento, il quale mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e sulle prestazioni (*Training Status*, pagina 95).
Meteo	Visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo. È inoltre possibile visualizzare le condizioni meteo correnti sulla mappa utilizzando diversi overlay.

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 per visualizzare l'elenco delle viste rapide.

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

2 Premere per visualizzare ulteriori informazioni.

3 Selezionare un'opzione:

- Premere per vedere i dettagli di una vista rapida.
- Premere per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per una vista rapida.

Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide

1 Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare l'elenco delle viste rapide.

2 Selezionare **Modifica**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per cambiare la posizione di una vista rapida nell'elenco, selezionare una vista rapida, premere o per spostare la vista rapida, quindi premere per selezionare la nuova posizione.
- Per rimuovere una vista rapida dall'elenco, selezionare una vista rapida, quindi selezionare .
- Per aggiungere una vista rapida all'elenco, selezionare **Aggiungi**, quindi selezionare una o più viste rapide.
  SUGGERIMENTO: è possibile selezionare **Crea cartella** per creare una cartella con più viste rapide (*Creazione di cartelle di viste rapide*, pagina 87).

Creazione di cartelle di viste rapide

È possibile personalizzare l'elenco di viste rapide per creare cartelle di viste rapide correlate.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare l'elenco delle viste rapide.
2. Selezionare **Modifica** > **Aggiungi** > **Crea cartella**.
3. Selezionare le viste rapide da includere nella cartella e selezionare **Fatto**.

   NOTA: se le viste rapide sono già nel relativo elenco, è possibile spostarle o copiarle nella cartella.
4. Selezionare o inserire un nome per la cartella.
5. Selezionare un'icona per la cartella.
6. Se necessario, selezionare un'opzione:
   - Per modificare la cartella, scorrere fino alla cartella nell'elenco di viste rapide e tenere premuto .
   - Per modificare le viste rapide nella cartella, aprire la cartella e selezionare **Modifica** (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).

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 87).

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.

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 misurazioni delle prestazioni di ciclismo richiedono una fascia cardio e un sensore di potenza.

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web 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.

Soglia di potenza (FTP): per fornire una stima della soglia di potenza (FTP), l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale (*Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata*, pagina 92).

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 90).

Soglia anaerobica: soglia anaerobica richiede una fascia cardio per torace. La soglia anaerobica è il punto in cui i muscoli iniziano ad affaticarsi rapidamente. L'orologio misura il livello della soglia anaerobica utilizzando i dati sulla frequenza cardiaca e il passo (*Soglia anaerobica*, pagina 93).

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 90).

Performance condition: la performance condition è una valutazione in tempo reale effettuata dopo un'attività di 6 - 20 minuti. Può essere aggiunta come campo di dati in modo da visualizzare la propria performance condition durante l'intera attività. Confronta la condizione in tempo reale con il livello di forma fisica medio (*Performance Condition*, pagina 91).

Curva di potenza (ciclismo): la curva di potenza visualizza la potenza sostenuta nel tempo. È possibile visualizzare la curva di potenza per il mese, tre mesi o dodici mesi precedenti (*Visualizzazione della curva di potenza*, pagina 94).

Running Economy: la running economy si riferisce all'efficienza energetica di un runner. Diverse metriche chiave contribuiscono alla stima della Running Economy (*Running Economy*, pagina 92).

Stamina: l'orologio utilizza la stima del VO2 max e i dati sulla frequenza cardiaca per fornire una stima della stamina in tempo reale. Questa stima può essere aggiunta come schermata dati per visualizzare il potenziale e la stamina corrente durante l'attività (*Visualizzazione della Stamina in tempo reale*, pagina 94).

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 89).

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 fēnix richiede la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile per visualizzare la stima del VO2 max. Il dispositivo fornisce stime separate del VO2 max. per la corsa e il ciclismo.. È necessario correre a piedi all'aperto con il GPS o in bici con un sensore di potenza compatibile mantenendo un livello di intensità moderata per diversi minuti per ottenere una stima accurata 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 188) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 Max 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 119).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 163), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 164). 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. (*Impostazioni attività*, pagina 69).

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. Premere o per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo

Questa funzione richiede un sensore di potenza e la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Il sensore di potenza deve essere associato all'orologio (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 119). Se si utilizza una fascia cardio è necessario indossarla e associarla all'orologio.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 163) e impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 164). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

1. Avviare un'attività in bici.
2. Pedalare a intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
3. Dopo la corsa, selezionare **Salva**.
4. Premere o per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

Visualizzazione dei tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 163), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 164).

L'orologio utilizza la stima del valore VO2 massimo (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 89) 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. Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare la vista rapida sulle prestazioni di corsa.
2. Premere .
3. Scorrere per visualizzare il tempo di gara previsto.
4. Premere per visualizzare maggiori dettagli.
5. Scorrere 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.

Zona colorata	Stato	Descrizione
Verde	Bilanciato	L'HRV media a sette giorni rientra nell'intervallo di riferimento.
Arancione	Sbilanciata	L'HRV media a sette giorni è al di sopra o al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Rosso	Basso	L'HRV media a sette giorni è ben al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Nessun colore	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.

Performance Condition

Completata l'attività di corsa o ciclismo, la funzione relativa alla condizione delle prestazioni analizza passo, frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca per valutare in tempo reale la capacità di prestazione rispetto al livello di fitness medio. Si tratta della deviazione in percentuale approssimativa in tempo reale dalla stima VO2 max di base.

I valori della condizione della prestazione variano da -20 a +20. Dopo i primi 6 - 20 minuti di attività, il dispositivo visualizza il punteggio della condizione delle prestazioni. Ad esempio, un punteggio di +5 indica che l'utente si è riposato ed è in grado di fare una buona corsa a piedi o in bici. È possibile aggiungere la condizione della performance come campo dati a quello delle schermate dell'allenamento per monitorare le capacità durante l'attività. La condizione delle prestazioni può anche essere un indicatore del livello di fatica, specialmente alla fine di una lunga corsa di allenamento a piedi o in bici.

NOTA: il dispositivo richiede alcune corse a piedi o in bici con una fascia cardio per recuperare una stima del valore VO2 max accurata e avere informazioni sulla capacità di corsa a piedi o in bici (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 89).

Visualizzazione della condizione delle prestazioni

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile.

1. Aggiungere **Performance condition** alla schermata dati (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 68).
2. Iniziare a correre o a pedalare.

   Dopo 6 - 20 minuti, la condizione delle prestazioni viene visualizzata.
3. Scorrere la schermata dei dati per visualizzare la condizione delle prestazioni durante la corsa a piedi o in bici.

Running Economy

La Running Economy misura il costo dell'energia per la corsa. Mentre VO2 max misura la quantità massima di ossigeno che il corpo può utilizzare durante un esercizio intenso, mentre il consumo di corrente riflette l'efficienza con cui il corpo converte tale energia in prestazioni di corsa. La Running Economy viene indicata in millilitri di ossigeno consumato per chilogrammo di peso corporeo per chilometro (ml/kg/km). Numeri più bassi significano un minor consumo di energia.

Requisiti: è necessario registrare diverse attività di corsa all'aperto o su pista utilizzando un accessorio compatibile che misura la perdita di velocità di passo, come HRM 600.

Fattori chiave: la Running Economy utilizza le informazioni del profilo, la cronologia delle corse, la frequenza cardiaca, la velocità e le dinamiche di corsa. La perdita di velocità di passo è un dato essenziale, poiché indica quanto si rallenta quando il piede tocca terra (*Dinamiche di corsa*, pagina 120). Per risultati ottimali, assicurarsi che le impostazioni di altezza e peso siano corrette (*Impostazione del profilo utente*, pagina 163).

Comprensione dei risultati: la Running Economy è in ultima analisi un'attività che riguarda le prestazioni aerobiche. Corse facili di almeno 30 minuti su pista o su un terreno pianeggiante offrono la migliore opportunità di acquisire informazioni su questa prospettiva. Le corse indoor e su pista non vengono utilizzate per stimare o aggiornare la Running Economy. Per ulteriori informazioni, visitare la pagina garmin.com/performance-data/running e consultare l'appendice (*Valutazioni Running Economy*, pagina 188).

Visualizzazione della Running Economy

- Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare la vista rapida sulle prestazioni di corsa.

  NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida al relativo elenco (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).
- Dall'app Garmin Connect selezionare ••• > **Statistiche prestazioni** > **Running Economy**.

  È inoltre possibile aggiungere un valore di Running Economy ai dati della schermata Home.

Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata

Prima di poter ottenere la stima della soglia di potenza (FTP), è necessario associare una fascia cardio e un sensore di potenza all'orologio (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 119)e ottenere la stima del proprio valore VO2 max. (*Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo*, pagina 90).

Per fornire una stima della soglia di potenza e del VO2 massimo, l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. L'orologio rileverà automaticamente la soglia FTP durante corse fisse ad alta intensità, oltre a pedalate ad alta intensità con un sensore di potenza. Per i migliori risultati è necessario inoltre eseguire l'allenamento con una fascia cardio.

1. Dal quadrante dell'orologio, scorrere in giù per visualizzare la vista rapida delle prestazioni.
2. Selezionare la vista rapida per vedere i dati sulle prestazioni.
3. Scorrere per visualizzare l'FTP stimata.

   L'FTP stimata viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.

Viola	Ottimo
Blu	Eccellente
Verde	Buona
Arancione	Discreto
Rosso	Fuori allenamento

   Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni FTP*, pagina 189).

Soglia anaerobica

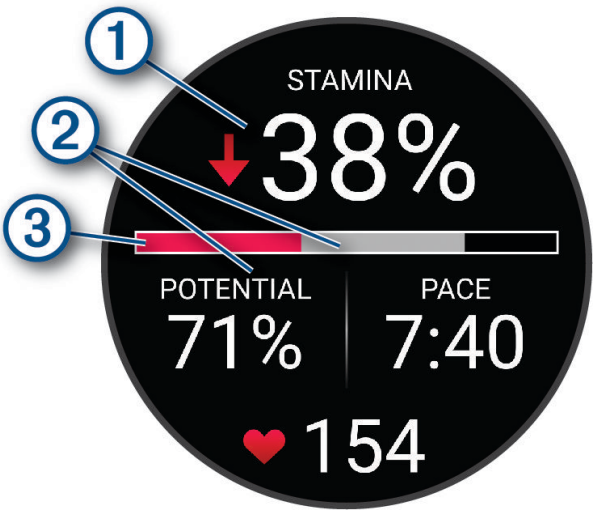
La soglia anaerobica è l'intensità dell'esercizio al raggiungimento della quale il lattato (acido lattico) inizia ad accumularsi nel flusso sanguigno. Durante la corsa, questo livello di intensità è quantificato in termini di andatura, frequenza cardiaca o potenza. Quando un atleta supera questa soglia, la fatica inizia ad aumentare sempre più velocemente. Per i corridori esperti, la soglia si verifica a circa il 90% della frequenza cardiaca massima e a un'andatura intermedia tra la 10 km e la mezza maratona. Per i corridori amatoriali, la soglia anaerobica si verifica spesso al di sotto del 90% della frequenza cardiaca. Conoscere la propria soglia anaerobica consente di stabilire i livelli di allenamento o quando spingere durante una gara.

Se già si conosce il valore della frequenza cardiaca della soglia anaerobica, è possibile inserirla nelle impostazioni del profilo utente (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 164).È possibile attivare la funzione **Rilevamento automatico** per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività.

Visualizzazione della Stamina in tempo reale

L'orologio è in grado di fornire stime della stamina in tempo reale basate sui dati della frequenza cardiaca e sulla stima del VO2 max (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 89).

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**.
3. Sezionare una corsa o un'attività in bici.
4. Premere .
5. Selezionare le impostazioni dell'attività.
6. Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi nuovo** > **Stamina**.
   NOTA: è possibile modificare l'ordine delle pagine dati e il campo dati principale della stamina (opzionale).
7. Iniziare l'attività (*Avvio di un'attività*, pagina 24).
8. Scorrere fino alla pagina dati.



1	Campo dati Stamina principale. Mostra la percentuale corrente della stamina, la distanza rimanente o il tempo rimanente.
2	Stamina potenziale.
3	Stamina corrente. Rosso: la stamina sta per esaurirsi. Arancione: la stamina è stabile. Verde: la stamina è in fase di ricarica.

Visualizzazione della curva di potenza

Prima di poter visualizzare la curva di potenza, è necessario aver registrato una pedalata lunga almeno un'ora utilizzando un sensore di potenza negli ultimi 90 giorni (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 119).

È possibile creare allenamenti nel proprio account Garmin Connect. La curva di potenza visualizza la potenza sostenuta nel tempo. È possibile visualizzare la curva di potenza per il mese precedente, tre mesi o dodici mesi.

1. Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Statistiche prestazioni** > **Curva potenza**.

Training Status

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento. Le misurazioni richiedono di completare attività per due settimane utilizzando la frequenza cardiaca al polso oppure una fascia cardio compatibile. Le misurazioni delle prestazioni di ciclismo richiedono una fascia cardio e un sensore di potenza. Le misurazioni possono sembrare imprecise inizialmente, quando l'orologio sta ancora raccogliendo dati sulle prestazioni dell'utente.

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

Training Status: il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sulla forma fisica e le prestazioni. Il Training Status si basa sulle modifiche al VO2 massimo, all'Acute Load e all'HRV Status in un periodo di tempo prolungato.

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 89). L'orologio mostra valori VO2 max rettificati sulla base di calore e quota quando ci si acclimata ad ambienti con temperature elevate o all'alta quota (*Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota*, pagina 99).

HRV: hRV è lo stato di variabilità della frequenza cardiaca negli ultimi sette giorni (*Stato della variabilità della frequenza cardiaca*, pagina 90).

Acute load: l'Acute load è una somma ponderata dei punteggi di carico dell'attività fisica recente, compresi la durata e l'intensità dell'esercizio fisico. (*Acute Load*, pagina 96).

Training Load Focus: l'orologio analizza e distribuisce il carico di allenamento in diverse categorie sulla base dell'intensità e della struttura di ciascuna attività registrata. Il focus del Training Load include il carico totale accumulato per categoria e il focus dell'allenamento. L'orologio visualizza la distribuzione del carico nelle ultime 4 settimane (*Focus Training Load*, pagina 97).

Tempo di recupero: il tempo di recupero visualizza il tempo rimanente al recupero totale prima del successivo allenamento ad alta intensità (*Tempo di recupero*, pagina 98).

Livelli del Training Status

Il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e le prestazioni. Il Training Status si basa sulle modifiche al VO2 massimo, all'Acute Load e all'HRV Status in un periodo di tempo prolungato. È possibile utilizzare il Training Status per pianificare allenamenti futuri e continuare a migliorare il livello di fitness.

Nessuno stato: per determinare il Training Status, l'orologio necessita di registrare più di un'attività in due settimane con risultati VO2 max per corsa a piedi o in bici.

Detraining: indica una pausa nella routine di allenamento o che ci si sta allenando molto meno del solito per una o più settimane. Detraining significa non essere in grado di mantenere il livello di forma fisica. Per assistere a un miglioramento prova ad aumentare il carico dell'allenamento.

Recupero: il carico di allenamento più leggero consente al corpo di recuperare, il che è essenziale durante periodi prolungati di allentamento intenso. Puoi aumentare di nuovo il carico di allenamento quando ti senti pronto.

Mantenimento: il carico di allenamento attuale è sufficiente a mantenere il livello di fitness corrente. Per assistere a un miglioramento, prova a diversificare i tuoi allenamenti o ad aumentare il volume dell'allenamento.

Produttivo: il carico dell'allenamento corrente ti sta aiutando a migliorare il tuo livello di fitness e le prestazioni. È necessario assicurarsi di pianificare periodi di recupero da includere nel programma di allenamento per mantenere il livello di fitness.

Picco: sei nella condizione di gara ideale. La riduzione recente del carico dell'allenamento sta aiutando il tuo corpo a recuperare e controbilanciare l'allenamento precedente. Preparati perché questo stato di picco può essere mantenuto solo per un breve periodo.

Alta intensità: il carico dell'allenamento è molto alto e controproducente. Il tuo corpo ha bisogno di riposo. Devi darti il tempo di recuperare aggiungendo al tuo piano un allenamento più leggero.

Non produttivo: il carico dell'allenamento è a un buon livello, tuttavia il tuo livello di fitness sta diminuendo. Cerca di concentrarti su riposo, nutrizione e gestione dello stress.

Affaticato: c'è uno squilibrio tra il carico di recupero e quello di allenamento. Si tratta di un risultato normale dopo un allenamento duro o un evento importante. Il corpo sta avendo difficoltà a recuperare, pertanto presta attenzione alla tua salute generale.

Suggerimenti per raggiungere il Training Status

La funzione Training Status dipende da valutazioni aggiornate del proprio livello di fitness, inclusa almeno una misurazione del VO2 max a settimana (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 89). Le attività di corsa al chiuso non generano una stima del VO2 max. per preservare la precisione del trend del proprio livello di fitness. 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. (*Impostazioni attività*, pagina 69).

Per ottenere il massimo dalla funzione Training Status, è possibile provare i seguenti suggerimenti.

- Almeno una volta a settimana, correre a piedi o in bici all'aperto con un sensore di potenza associato e raggiungere una frequenza cardiaca più alta del 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 10 minuti.

  Dopo aver utilizzato l'orologio per una o due settimane, la funzione Training Status dovrebbe essere disponibile.
- Registrare tutte le attività di fitness sull'orologio per consentire al dispositivo di conoscere le proprie prestazioni (*Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni*, pagina 135).
- Indossare continuamente l'orologio durante il sonno per continuare a generare uno stato HRV aggiornato. La disponibilità di uno stato HRV valido può aiutare a mantenere un training status valido quando non si dispone di tutte le attività con le misurazioni VO2 max.

Acute Load

L'Acute Load è la somma del consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC) degli ultimi giorni. L'indicatore mostra se il carico acuto è basso, ottimale, alto o molto alto. Il range ottimale viene determinato in base al livello di fitness individuale e alla cronologia degli allenamenti. Il range viene regolato in base all'aumento o alla diminuzione del tempo e dell'intensità dell'allenamento.

Focus Training Load

Al fine di ottimizzare le prestazioni e i progressi nel fitness, l'allenamento dovrebbe essere distribuito in tre categorie: livello aerobico basso, livello aerobico alto e livello anaerobico. Il focus del Training Load indica la suddivisione dell'allenamento in queste categorie e fornisce gli obiettivi di allenamento. Il focus del Training Load richiede almeno 7 giorni di allenamento per stabilire se il Training Load è basso, ottimale o alto. Dopo 4 settimane di allenamento, la stima del Training Load includerà informazioni più dettagliate per bilanciare le attività dell'allenamento.

Sotto i target: il Training Load per 4 settimane è inferiore a quello ottimale in tutte le categorie di intensità.

Carenza di attività aerobica a bassa intensità: provare ad aggiungere più attività aerobiche a bassa intensità per recuperare e bilanciare le attività ad intensità più alta.

Carenza di attività aerobica ad alta intensità: provare ad aggiungere più attività aerobiche ad alta intensità per migliorare la soglia anaerobica e il valore VO2 max. nel tempo.

Carenza di attività anaerobica: provare ad aggiungere alcune attività anaerobiche a intensità superiore per migliorare la velocità e la capacità anaerobica nel tempo.

Bilanciato: il Training Load è bilanciato e fornisce un beneficio al fitness complessivo durante il corso dell'allenamento.

Focus livello aerobico basso: il Training Load è composto principalmente da attività aerobiche a bassa intensità. In questo modo si crea una base solida e una preparazione adeguata per aggiungere allenamenti più intensi.

Focus livello aerobico alto: il Training Load è composto principalmente da attività aerobiche ad alta intensità. Queste attività contribuiscono a migliorare la soglia anaerobica, il valore VO2 max. e la resistenza.

Focus livello anaerobico: il Training Load è composto principalmente da attività intense. Ciò porta a rapidi progressi nel fitness, ma occorre bilanciare queste attività con attività aerobiche a bassa intensità.

Sopra i target: il Training Load per 4 settimane è superiore a quello ottimale.

Rapporto di carico

Il rapporto di carico (Load Ratio) è il rapporto tra il carico di allenamento intenso (a breve termine) e il carico di allenamento costante (a lungo termine). È utile per monitorare le variazioni del carico di allenamento.

Stato	Valore	Descrizione
Nessuno stato	Nessuno	Il rapporto di carico sarà visibile dopo 2 settimane di allenamento.
Basso	Inferiore a 0,8	Il carico di allenamento a breve termine è inferiore al carico di allenamento a lungo termine.
Ottimale	Da 0,8 a 1,4	I carichi di allenamento a breve e lungo termine sono equilibrati. Il range ottimale viene determinato in base al livello di fitness individuale e alla cronologia degli allenamenti.
Alta	Da 1,5 a 1,9	Il carico di allenamento a breve termine è superiore al carico di allenamento a lungo termine.
Molto alto	2,0 o superiore	Il carico di allenamento a breve termine è significativamente più elevato del carico di allenamento a lungo termine.

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 (*Focus Training Load*, pagina 97). 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 firstbeat.com.

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.

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.

Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota

Fattori ambientali quali temperatura e quota elevate influiscono sull'allenamento e sulle prestazioni. Ad esempio, l'allenamento in alta quota può avere un impatto positivo sulla forma fisica, tuttavia si potrebbe notare un abbassamento temporaneo del VO2 max ad altitudini elevate. L'orologio fēnix fornisce notifiche sull'acclimatazione e correzioni della stima del VO2 max. e del training status quando la temperatura è superiore a 22 °C (72 °F) e la quota supera gli 800 metri (2625 piedi). È possibile tenere traccia dell'acclimatazione al calore e alla quota nella vista rapida del Training Status.

NOTA: la funzione di acclimatazione al calore è disponibile solo per le attività GPS e richiede i dati meteo dallo smartphone connesso.

Sospensione e ripresa del Training Status

In caso di infortunio o di malattia, è possibile sospendere il Training Status. È possibile continuare a registrare le attività di fitness, ma il Training Status, il focus Training Load, il feedback sul recupero e le raccomandazioni sull'allenamento vengono temporaneamente disattivate.

È possibile riprendere il Training Status quando si è pronti a ricominciare l'allenamento. Per ottenere risultati ottimali, è necessaria almeno una misurazione del VO2 max ogni settimana (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 89).

1. Quando si desidera sospendere il Training Status, selezionare un'opzione:
   - Dalla vista rapida Training Status, tenere premuto e selezionare **Opzioni**.
   - Dalle impostazioni Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni** > **Training Status** > ⋮ > **Sospendi Training Status**.
2. Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.
3. Quando si desidera riprendere il Training status, selezionare un'opzione:
   - Dalla vista rapida Training Status, tenere premuto e selezionare **Opzioni** > **Riprendi Training Status**.
   - Dalle impostazioni di Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni** > **Training Status** > ⋮ > **Riprendi Training Status**.
4. Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.

Preparazione all'allenamento

La preparazione all'allenamento visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a determinare la propria preparazione per l'allenamento della giornata. Il punteggio viene calcolato e aggiornato continuamente nel corso della giornata utilizzando i seguenti fattori:

- Punteggio del sonno (ultima notte)
- Tempo di recupero
- HRV status
- Acute load
- Cronologia del sonno (ultime 3 notti)
- Cronologia dello stress (ultimi 3 giorni)

Zona colorata	Punteggio	Descrizione
Viola	Da 95 a 100	Ottimo Il migliore possibile
Blu	Da 75 a 94	Alta Pronto per le sfide
Verde	Da 50 a 74	Moderata Pronto a partire
Arancione	Da 25 a 49	Bassa È il momento di rallentare
Rosso	Da 1 a 24	Scarsa Lascia che il corpo possa recuperare

Per visualizzare i punteggi storici di preparazione all'allenamento, accedere al proprio account Garmin Connect.

Running Tolerance

La Running Tolerance è una funzione progettata per contribuire a incrementare il chilometraggio, bilanciando al contempo il rischio di infortuni e l'aumento delle prestazioni. La vista rapida Running Tolerance sull'orologio mostra l'Impact Load acuto per il giorno in corso, una stima del chilometraggio per la settimana di allenamento corrente e un grafico della Running Tolerance e dei trend di Impact Load per diverse settimane.

Impact Load (miglia o chilometri): il chilometro (equivalente) di Impact Load è la quantità di carico meccanico sul corpo generato con un chilometro di corsa su un terreno uniforme, a un ritmo facile (linea di base). L'Impact Load viene stimato utilizzando fattori quali l'intensità della corsa, tanto in salita quanto in discesa, e i dati dinamici sulla corsa. Ad esempio, se si percorrono 5 chilometri in forte pendenza, l'Impact Load potrebbe essere 8; pertanto, lo sforzo effettivo equivale a una corsa di 8 chilometri di riferimento. Allo stesso modo, se si corrono 3 chilometri lenti e facili, l'Impact Load potrebbe essere 2,5.

Impact Load acuto: il valore di Impact Load acuto è un utile indicatore della capacità di corsa necessaria per un dato giorno, nell'ambito della Running Tolerance settimanale. Il valore di Impact Load di ogni nuova corsa viene aggiunto direttamente all'Impact Load acuto e l'influenza di tale carico diminuisce gradualmente con il passare del tempo.

Impact Load settimanale: questo valore rappresenta l'impatto della somma non ponderata delle corse per ogni settimana di allenamento. È possibile impostare la settimana di allenamento nelle impostazioni Garmin Connect. Per la settimana di allenamento corrente, viene visualizzato il modo in cui il "bucket" viene riempito durante la settimana. Fornisce inoltre la base per la vista storica settimanale di Impact Load e Running Tolerance.

Tolerance: è un dato che riflette il carico acuto massimo che il corpo può gestire in base alla cronologia della corsa. È personalizzato e adattato all'inizio di ogni settimana di allenamento in base a un'interpretazione scientifica della storia della corsa recente e sul lungo termine. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

Comprensione dei risultati: una corsa pesante e veloce produce forze di reazione al suolo più elevate e aumenta l'usura del corpo rispetto al semplice jogging. I segmenti di camminata durante una corsa producono solo la metà dell'impatto della corsa normale. È possibile esaminare un grafico del chilometraggio effettivo effettuato accanto all'Impact Load nella cronologia delle attività di corsa. Un approccio sano alla corsa implica sempre sia l'ascolto del corpo che l'utilizzo dei dati.

Endurance Score

Il punteggio endurance consente di conoscere la propria resistenza complessiva in base a tutte le attività registrate con dati sulla frequenza cardiaca. È possibile visualizzare consigli per migliorare il punteggio endurance e gli sport principali che contribuiscono al punteggio nel tempo.

Zona colorata	Descrizione
Rosa	Elite
Viola	Ottimo
Blu	Esperto
Verde	Ben allenato
Giallo	Allenato
Arancione	Intermedio
Rosso	Ricreativo

Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni dell'Endurance Score*, pagina 190).

Hill Score

Il punteggio hill score consente di conoscere la capacità attuale di correre in salita in base alla cronologia di allenamento e alla stima del VO2 massimo degli ultimi due mesi. L'orologio rileva i segmenti in salita con una pendenza del 2% o più durante un'attività di corsa all'aperto, una camminata o un'escursione. È possibile visualizzare la resistenza in salita, la forza in salita e le variazioni del punteggio in salita nel tempo.

Zona colorata	Punteggio	Descrizione
Rosa	Da 95 a 100	Elite
Viola	Da 85 a 94	Esperto
Blu	Da 70 a 84	Preparato
Verde	Da 50 a 69	Allenato
Arancione	Da 25 a 49	Sfidante
Rosso	Da 1 a 24	Ricreativo

Visualizzazione del livello di ciclismo

Prima di poter visualizzare il livello di ciclismo, è necessario disporre di una cronologia di allenamento di 7 giorni, dei dati del VO2 max registrati nel profilo utente (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 89) e dei dati sulla curva di potenza provenienti da un sensore di potenza associato (*Visualizzazione della curva di potenza*, pagina 94).

Il livello di ciclismo è una misurazione delle prestazioni in tre categorie: resistenza aerobica, capacità aerobica e capacità anaerobica. Il livello di ciclismo include il tipo di pedalata corrente, ad esempio scalatore. Le informazioni inserite nel profilo utente, come il peso corporeo, consentono di determinare il proprio tipo di pedalata (*Impostazione del profilo utente*, pagina 163).

1. Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare la vista rapida sulle abilità ciclistiche.

   NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida al relativo elenco (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).

2. Premere per visualizzare il tipo di pedalata corrente.

3. Premere per visualizzare un'analisi dettagliata della propria abilità ciclistica (opzionale).

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 82). 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).

Preparazione per una gara

L'orologio può suggerire allenamenti quotidiani per agevolare la preparazione per un evento di corsa o ciclismo, se si dispone di una stima VO2 max (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 89).

1. Nell'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Gare ed eventi** > **Trova un evento**.
3. Cercare un evento nella propria zona.

   È inoltre possibile selezionare **Crea un evento** per creare un evento personalizzato.
4. Selezionare **Aggiungi al calendario**.
5. Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.
6. Sull'orologio, scorrere fino alla vista rapida della gara principale per visualizzare un conto alla rovescia fino all'evento della gara principale.
7. Dal quadrante dell'orologio, premere , quindi selezionare un'attività di corsa o ciclismo.

   NOTA: se è stata completata almeno una corsa all'aperto con dati sulla frequenza cardiaca o una corsa con dati sulla frequenza cardiaca e sulla potenza, sull'orologio vengono visualizzati gli allenamenti quotidiani suggeriti.

Aggiunta di un titolo azionario

Prima di poter personalizzare l'elenco dei titoli azionari, è necessario aggiungere la vista rapida dei titoli azionari all'elenco di viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).

1. Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare la vista rapida dei titoli azionari.
2.
3. Premere .
4. Selezionare **Modifica** > **Aggiungi**.
5. Immettere il nome della società o il simbolo del titolo azionario per il titolo che si desidera aggiungere, quindi selezionare ✔.

   L'orologio mostra i risultati della ricerca.
6. Selezionare il titolo azionario che si desidera aggiungere.
7. Selezionare il titolo azionario per visualizzare altre informazioni.

   SUGGERIMENTO: per mostrare il titolo azionario nell'elenco delle viste rapide, è possibile premere e selezionare **Imposta come preferita**.

Aggiunta di posizioni meteo

1. Dal quadrante dell'orologio, scorrere per visualizzare la vista rapida del meteo.
2. Nella prima schermata delle viste rapide, premere .
3. Selezionare **Aggiungi posizione** e cercare una posizione.
4. Se necessario, ripetere i passaggi 2 e 3 per aggiungere altre posizioni.

Suggerimenti per il jet lag

Prima di poter utilizzare l'opzione Suggerimenti per il jet lag, è necessario pianificare un viaggio nell'app Garmin Connect (*Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect*, pagina 104).

È possibile utilizzare l'opzione Suggerimenti per il jet lag per vedere in che modo il proprio orologio interno si confronta con l'ora locale e ricevere indicazioni su come ridurre gli effetti del jet lag.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare la vista rapida **Suggerimenti per il jet lag**.
2. Premere per vedere in che modo l'orologio interno si confronta con l'ora locale e il livello complessivo del jet lag.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per visualizzare un messaggio informativo sul livello corrente di jet lag, premere .
   - Per visualizzare una cronologia delle azioni consigliate per ridurre i sintomi del jet lag, premere .

Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect

1. Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
2. Selezionare **Allenam. e pianificaz.** > **Suggerimenti per il jet lag** > **Aggiungi un viaggio**.
3. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Visualizzazione della vista rapida dell'immersione subacquea

È possibile utilizzare la vista rapida dell'immersione per monitorare il recupero del corpo dopo un'immersione. Dopo un'immersione, potrebbe essere necessario attendere diverse ore prima che sia sicuro prendere un aereo.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare la vista rapida sull'immersione subacquea.
2. Premere per visualizzare l'intervallo di tempo in superficie, il tempo rimanente di non-volo e l'ora del giorno in cui termina il periodo di non-volo.
3. Premere per visualizzare i dettagli del carico dei tessuti, le unità di tossicità dell'ossigeno (OTU) correnti e la percentuale nel sistema nervoso centrale (CNS).

   NOTA: l'OTU accumulato durante un'immersione si esaurisce dopo 24 ore.

OTU	Verde: da 0 a 249 di OTU. Giallo: da 250 a 299 di OTU. Rosso: 300 o più di OTU.
CNS	Verde: da 0 a 79% di tossicità dell'ossigeno nel SNC. Giallo: da 80 a 99% di tossicità dell'ossigeno nel SNC. Rosso: 100% o superiore di tossicità dell'ossigeno nel SNC.

4. Premere per visualizzare il registro delle immersioni registrate di recente.

Orologi

Impostare un allarme

È possibile impostare più allarmi.

1. Selezionare un'opzione:
   - Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
   - Dal quadrante dell'orologio, premere .
   - Tenere premuto .
2. Selezionare **Orologi** > **Allarmi**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per impostare e salvare un segnale acustico per la prima volta, inserire l'ora a cui farlo suonare.
   - Per impostare e salvare altri segnali acustici, selezionare **Aggiungi sveglia** e immetterne l'orario.
4. Scorrere in giù per altre opzioni.
5. Selezionare **Salva**.

Modifica di un allarme

1 Selezionare un'opzione:
   - Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
   - Dal quadrante dell'orologio, premere .
   - Tenere premuto .
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 una sveglia in modo che ci si svegli in modo delicato in un intervallo di tempo di 30 minuti prima della sveglia programmata in base all'orario ottimale, selezionare **Sveglia smart**.

     NOTA: la sveglia si attiverà sempre all'ora selezionata, in aggiunta alle sveglie precedenti. Ad esempio, se imposti la sveglia alle 8:00, potrebbe avvisarti in modo delicato a un orario compreso tra le 7:30 e le 8:00.
   - Per impostare la ripetizione regolare dell'allarme, selezionare **Ripeti**, quindi scegliere quando l'allarme deve ripetersi.
   - Per scegliere il tipo di notifica del segnale acustico, selezionare **Toni e vibrazione**.
   - Per attivare o disattivare la retroilluminazione con l'allarme, selezionare **Retroilluminazione**.

     NOTA: questa funzione non è disponibile per i modelli fēnix 8 AMOLED/MicroLED.
   - Per selezionare una descrizione per l'allarme, selezionare **Etichetta**.
   - Per eliminare l'allarme, selezionare **Elimina**.

Utilizzare il timer per il conto alla rovescia

1 Selezionare un'opzione:
   - Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
   - Dal quadrante dell'orologio, premere .
   - Tenere premuto .
2 Selezionare **Orologi** > **Timer**.
3 Per impostare un timer di conto alla rovescia per la prima volta, immettere il tempo utilizzando il touchscreen o i pulsanti e .
4 Se in passato è stato salvato un timer, selezionare un'opzione:
   - Per impostare un nuovo timer per il conto alla rovescia senza salvarlo, selezionare **Timer rapido** e inserire il tempo.
   - Per impostare e salvare un nuovo timer per il conto alla rovescia, selezionare **Modifica** > **Aggiungi timer** e inserire il tempo.
   - Per impostare un timer di conto alla rovescia salvato, selezionare il timer salvato.
5 Premere per avviare il timer.
6 Se necessario, selezionare un'opzione:
   - Per arrestare il timer, selezionare .
   - Per riavviare il timer, selezionare .
   - Per salvare il timer, selezionare > **Salva timer**.
   - Per riavviare automaticamente il timer una volta azzerato, selezionare > **Riavvio automatico**.
   - Per personalizzare la notifica del timer, selezionare > **Toni e vibrazione**.

Eliminazione di un timer di conto alla rovescia

1. Selezionare un'opzione:
   - Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
   - Dal quadrante dell'orologio, premere .
   - Tenere premuto .
2. Selezionare **Orologi** > **Timer** > **Modifica**.
3. Selezionare un timer.
4. Selezionare **Elimina**.

Utilizzare il cronometro

1. Selezionare un'opzione:
   - Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
   - Dal quadrante dell'orologio, premere .
   - Tenere premuto .
2. Selezionare **Orologi** > **Cronometro**.
3. Premere per avviare il timer.
4. Premere per riavviare il timer lap ①.

Il tempo segnato dal cronometro ② continua l'esecuzione.

5 Premere per arrestare entrambi i timer.

6 Selezionare un'opzione:

- Per reimpostare entrambi i timer, premere .
- Per salvare il tempo del cronometro come attività, premere e selezionare **Salva attività**.
- Per reimpostare i timer e uscire dal cronometro, premere e selezionare **Fatto**.
- Per rivedere i timer dei lap, premere 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 e selezionare **Vai al quadrante dell'orologio**.
- Per attivare o disattivare la registrazione dei lap, premere , quindi selezionare **Tasto Lap**.

Aggiunta di fusi orari alternativi

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

1 Selezionare un'opzione:

- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- Dal quadrante dell'orologio, premere .
- Tenere premuto .

SUGGERIMENTO: è possibile inoltre visualizzare i fusi orari alternativi nell'elenco di viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).

2 Selezionare **Orologi** > **Fusi orari alternativi**.**Fusi orari alternativi** > **Aggiungi**.

3 Premere o per evidenziare un'area geografica, quindi premere per selezionarla.

4 Selezionare un fuso orario.

Modifica di un fuso orario alternativo

1 Selezionare un'opzione:

- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- Dal quadrante dell'orologio, premere .
- Tenere premuto .

SUGGERIMENTO: è possibile inoltre visualizzare i fusi orari alternativi nell'elenco di viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).

2 Selezionare **Orologi** > **Fusi orari alternativi**.**Fusi orari alternativi**.

3 Selezionare un fuso orario.

4 Premere .

5 Selezionare un'opzione:

- Per impostare il fuso orario da visualizzare nell'elenco di viste rapide, selezionare **Imposta come preferita**.
- Per immettere 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**.

Aggiunta di un evento di conto alla rovescia

1 Selezionare un'opzione:

- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- Dal quadrante dell'orologio, premere .
- Tenere premuto .

SUGGERIMENTO: è possibile inoltre visualizzare gli eventi di conto alla rovescia nell'elenco di viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).

2 Selezionare **Orologi** > **Conti alla rovescia** > **Aggiungi**.

3 Immettere un nome.

4 Selezionare un anno, un mese e un giorno.

5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Giornata intera**.
- Selezionare **Tempo specifico** e inserire un orario.

6 Selezionare un'icona.

Modifica di un evento di conto alla rovescia

1 Selezionare un'opzione:

- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- Dal quadrante dell'orologio, premere .
- Tenere premuto .

SUGGERIMENTO: è possibile inoltre visualizzare gli eventi di conto alla rovescia nell'elenco di viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).

2 Selezionare **Orologi** > **Conti alla rovescia**.

3 Selezionare un evento di conto alla rovescia.

4 Premere , quindi selezionare **Imposta come preferita** per visualizzare l'evento di conto alla rovescia nell'elenco delle viste rapide (opzionale).

5 Premere e selezionare **Modifica conto alla rovescia**.

6 Selezionare un'opzione di modifica:

- Per rinominare l'evento, selezionare **Nome**.
- Per modificare la data, selezionare **Data**.
- Per modificare l'orario, selezionare **Ora**.
- Per modificare il tipo di evento, selezionare **Tipo**.
- Per aggiungere un nome abbreviato per l'evento, selezionare **Abbreviazione**.
- Per aggiungere un luogo all'evento, selezionare **Posizione**.
- Per aggiungere promemoria agli eventi, selezionare **Promemoria**.
- Per ripetere l'evento ogni anno, selezionare **Ripeti ogni anno**.
- Per eliminare l'evento, selezionare **Elimina conto alla rovescia**.

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 i dati dell'attività, i record e i totali salvati.

L'orologio include una vista rapida della cronologia per un accesso rapido ai dati dell'attività (*Viste rapide*, pagina 82).

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Cronologia**.
   Viene visualizzato un grafico a barre delle attività recenti.
3. Premere per visualizzare le opzioni.
4. Selezionare un'opzione:
   - Per modificare il periodo di tempo per il grafico a barre, selezionare **Opzioni grafico**.
   - Per visualizzare i propri record personali per sport, selezionare **Record** (*Record personali*, pagina 110).
   - Per visualizzare i totali settimanali o mensili, selezionare **Totali** (*Visualizzazione dei dati totali*, pagina 111).
5. Premere per tornare al grafico a barre.
6. Scorrere verso il basso per visualizzare la cronologia delle attività.
7. Selezionare un'attività.
8. Premere per visualizzare le opzioni.

Cronologia multisport

Il dispositivo memorizza il riepilogo multisport generale dell'attività, inclusa la distanza totale, il tempo, le calorie e i dati degli accessori opzionali. Il dispositivo separa anche i dati dell'attività per ciascun segmento sportivo e transizione per confrontare attività di allenamento simili e rilevare il tempo trascorso tra una transizione e l'altra. La cronologia delle transizioni include la distanza, il tempo, la velocità media e le calorie.

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.

NOTA: per le attività di ciclismo, i record personali includono anche la salita più ripida e la potenza maggiore (misuratore di potenza richiesto).

Visualizzare i record personali

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Cronologia**.
3. Premere per visualizzare le opzioni.
4. Selezionare **Record**.
5. Selezionare uno sport.
6. Selezionare un record.
7. Selezionare **Visualizza record**.

Ripristino di un record personale

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

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Cronologia**.
3. Premere per visualizzare le opzioni.
4. Selezionare **Record**.
5. Selezionare uno sport.
6. Selezionare un record da ripristinare.
7. Selezionare **Precedente** > ✔.

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

Cancellazione di record personali

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Cronologia**.
3. Premere per visualizzare le opzioni.
4. Selezionare **Record**.
5. Selezionare uno sport.
6. Selezionare un'opzione:
   - Per eliminare un record, selezionarlo, quindi selezionare **Cancella record** > ✔.
   - Per eliminare tutti i record per 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. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Cronologia**.
3. Premere per visualizzare le opzioni.
4. Selezionare **Totali**.
5. Selezionare un'attività.
6. Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

Impostazioni di notifiche e avvisi

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto e selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Notifiche e avvisi**.

Smart Notification: personalizza le Smart Notification visualizzate sull'orologio (*Attivazione delle notifiche dello smartphone*, pagina 125).

Salute & Benessere: consente di personalizzare gli avvisi relativi a salute e benessere visualizzati sull'orologio (*Avvisi Salute e benessere*, pagina 112).

Impostazioni report: abilita i report e personalizza i dati e il tema dei report. È possibile selezionare **Report mattutino** per creare e modificare i messaggi giornalieri del report mattutino (*Personalizzazione del Report Mattutino*, pagina 114). È possibile selezionare **Report serale** per impostare la pianificazione del report serale (*Personalizzazione del report serale*, pagina 114). È possibile selezionare **Scegli tema** per personalizzare il tema di sfondo per i report.

Messenger: imposta le opzioni audio e le vibrazioni per le chiamate e i messaggi Messenger.

Avvisi di sistema: consente di impostare avvisi relativi a orario (*Impostazione degli avvisi orari*, pagina 114), barometro (*Impostazione di un avviso di tempesta*, pagina 115) o connessione dello smartphone (*Attivazione degli avvisi di connessione dello smartphone*, pagina 115).

Centro notifiche: permette al Centro notifiche di visualizzare le nuove notifiche (*Visualizzare le notifiche*, pagina 126).

Avvisi Salute e benessere

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Notifiche e avvisi** > **Salute & Benessere**.

Riepilogo giornaliero: viene visualizzato un riepilogo giornaliero della Body Battery qualche ora prima dell'inizio delle ore 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 87).

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.

Allarmi frequenza cardiaca anomala: invia un avviso quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore target (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala*, pagina 113).

Suggerimenti per il jet lag: fornisce consigli sui sintomi del jet lag per un viaggio, come consigli sul sonno e sull'attività fisica (*Suggerimenti per il jet lag*, pagina 104).

Avviso spostamento: ricorda di continuare a muoverti (*Avviso di movimento*, pagina 113) (*Personalizzazione degli avvisi di movimento*, pagina 113).

Avvisi obiettivo: invia un avviso quando si raggiungono obiettivi quali numero di passi giornalieri, piani saliti quotidianamente e minuti di attività intensa a settimana.

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. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Notifiche e avvisi** > **Salute & Benessere** > **Allarmi frequenza cardiaca anomala**.
3. Selezionare **Allarme FC alta** o **Allarme FC bassa**.
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.

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 un messaggio. L'orologio emette anche un segnale acustico o una vibrazione, se i segnali acustici sono attivati (*Impostazioni di sistema*, pagina 168). È possibile personalizzare l'avviso di movimento affinché venga ignorato se si cammina o si eseguono altri tipi di movimento.

Personalizzazione degli avvisi di movimento

1. Tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Notifiche e avvisi** > **Salute & Benessere** > **Avviso spostamento** > **On**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Tipo di avviso di movimento** per impostare l'avviso in base ai passi o ad altri tipi di movimento.
   - Selezionare **Movimenti** per consentire movimenti da seduti o movimenti liberi per cancellare l'allarme.
   - Selezionare **Durata movimento** per impostare la cancellazione dell'avviso dopo 30, 45 o 60 secondi.

Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Scorrere verso l'alto per visualizzare il report, che include meteo, sonno, stato di variabilità della frequenza cardiaca notturna e altro ancora (*Personalizzazione del Report Mattutino*, pagina 114).

Personalizzazione del Report Mattutino

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

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Notifiche e avvisi** > **Impostazioni report** > **Report mattutino**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per attivare o disattivare la funzione Report mattutino, selezionare **Mostra report**.
   - Selezionare **Modifica report** per personalizzare l'ordine e il tipo di dati che vengono visualizzati nel report mattutino.
   - Per scrivere e aggiungere messaggi personalizzati al report mattutino, selezionare **Personalizza i messaggi giornalieri** > **Modifica messaggi**.

Report serale

L'orologio mostra un report serale prima dell'orario del sonno. Scorrere per visualizzare il report, che include i dettagli Body Battery, l'allenamento e le condizioni meteorologiche del giorno successivo, i consigli del coach del sonno e altro ancora (*Personalizzazione del report serale*, pagina 114).

Personalizzazione del report serale

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

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Notifiche e avvisi** > **Impostazioni report** > **Report serale**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Mostra report** per attivare o disattivare il report serale.
   - Selezionare **Modifica report** per personalizzare l'ordine e il tipo di dati che vengono visualizzati nel report serale.
   - Selezionare **Pianifica report** per impostare il periodo di tempo tra il report e l'inizio del sonno (*Personalizzazione di una modalità Focus predefinita*, pagina 138).

Impostazione degli avvisi orari

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Notifiche e avvisi** > **Avvisi di sistema** > **Ora**.
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**.

Impostazione di un avviso di tempesta

⚠ AVVERTENZA

Questo avviso svolge una funzione informativa e non è da intendersi come fonte principale per il monitoraggio delle variazioni meteo. È responsabilità dell'utente esaminare le condizioni e i dati meteorologici, rimanere a conoscenza dell'ambiente circostante e adottare il buonsenso, soprattutto in caso di condizioni meteorologiche avverse. La mancata osservanza di tale avvertenza può causare lesioni personali gravi o morte.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Notifiche e avvisi** > **Avvisi di sistema** > **Barometro** > **Avviso di temporale**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Stato** per attivare o disattivare l'avviso.
   - Selezionare **Calibrazione bussola** per aggiornare la velocità di variazione della pressione barometrica che attiva un avviso di tempesta.

Attivazione degli avvisi di connessione dello smartphone

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

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Notifiche e avvisi** > **Avvisi di sistema** > **Telefono**.

Impostazione di suoni e vibrazione

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto e selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Toni e vibrazione**. È inoltre possibile personalizzare queste impostazioni per diverse situazioni, come sonno e attività (*Modalità Focus*, pagina 137).

Volume: consente di disattivare tutti i suoni o di regolare il volume dell'altoparlante.

Toni avviso: riproduce un tono per gli avvisi.

Toni dei pulsanti: riproduce un tono quando si preme un pulsante.

Vibrazione: imposta le vibrazioni dell'orologio per gli avvisi e la pressione dei pulsanti.

Impostazioni dello schermo e della luminosità

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Schermo e luminosità**. È inoltre possibile personalizzare queste impostazioni per diverse situazioni, come sonno e attività (*Modalità Focus*, pagina 137).

Luminosità: consente di impostare il livello di luminosità dello schermo.

Schermo sempre ON: imposta i dati del quadrante dell'orologio in modo che restino visibili e abbassino il livello di luminosità e sfondo. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo (*Informazioni sullo schermo AMOLED/microLED*, pagina 174).

NOTA: questa funzione è disponibile solo nei modelli fēnix 8 AMOLED/MicroLED.

Dimensioni testo: regola la dimensione del testo sullo schermo.

Red Shift: imposta 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.

NOTA: questa funzione è disponibile solo nei modelli fēnix 8 AMOLED/MicroLED.

Avviso di attivazione o Backlight On Alert: attiva lo schermo quando si riceve una notifica o un avviso.

Gesto di attivazione o Backlight On Gesture: attiva lo schermo quando si alza e si ruota il braccio per guardare il polso.

Tasti e touch: attiva lo schermo per premere i tasti e toccare lo schermo.

NOTA: questa funzione è disponibile solo nei modelli fēnix 8 Solar.

Timeout: consente di impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo venga disattivato.

Touchscreen: abilita il touchscreen. È possibile selezionare **Solo Mappa** per attivare il touchscreen solo sulla schermata della mappa.

Blocco touchscreen: blocca il touchscreen dopo lo spegnimento dello schermo. Quando questa impostazione è attivata, è possibile scorrere verso il basso per sbloccare il touchscreen.

Connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili associando l'orologio a uno smartphone compatibile (*Associare lo smartphone*, pagina 124). Altre funzioni sono disponibili quando si connette l'orologio a una rete Wi-Fi (*Connessione a una rete Wi-Fi*, pagina 127).

Sensori e accessori

L'orologio fēnix 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 119). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 68). 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.

Tipo di sensore	Descrizione
Sensori ferro	È possibile utilizzare i sensori dei ferri da golf Approach per il monitoraggio automatico dei colpi che include posizione, distanza e tipo di ferro.
DogTrack	Consente di ricevere dati da un dispositivo portatile di rilevamento cani compatibile.
eBike	È possibile utilizzare l'orologio con la eBike e visualizzare i dati della bici, come le informazioni sulla batteria e sulla sua autonomia, durante le sessioni.
Schermo esteso	È possibile utilizzare la modalità Schermo esteso per visualizzare le schermate dati dell'orologio fēnix su un ciclocomputer Edge® compatibile durante una corsa in bici o un'attività di triathlon.
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. Alcune fasce cardio possono anche memorizzare dati o fornirne altri avanzati sulla corsa (*Dinamiche di corsa*, pagina 120) (*Potenza della corsa*, pagina 122).
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 fēnix (*Collegamento di auricolari Bluetooth*, pagina 162).
inReach	La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite l'orologio fēnix (*Uso del telecomando inReach*, pagina 123).
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 123).
Potenza	È possibile utilizzare i pedali per bici con sensore di potenza Rally™ oppure Vector™ per visualizzare i dati relativi alla potenza sull'orologio. È possibile regolare le zone di potenza in base a obiettivi e abilità (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 165), oppure utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (*Impostare un avviso*, pagina 73).
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 123).
Rangefinder	È possibile utilizzare un rangefinder laser compatibile per visualizzare la distanza dalla bandiera mentre si gioca a golf.
RD Pod	È possibile utilizzare un Running Dynamics Pod per registrare i dati sulle dinamiche di corsa e visualizzarli sull'orologio (*Dinamiche di corsa*, pagina 120).
Rapporti	È possibile utilizzare i cambi elettronici per visualizzare le informazioni di cambio rapporti durante una corsa in bici. L'orologio fēnix mostra i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.
Shimano Di2	È possibile utilizzare i cambi elettronici Shimano® Di2™ per visualizzare le informazioni di cambio rapporti durante una corsa in bici. L'orologio fēnix mostra i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.
Smart Trainer	È possibile utilizzare l'orologio con uno Smart Trainer per bici indoor per simulare la resistenza mentre si segue un percorso, oppure durante una corsa o un allenamento (*Uso dei rulli da allenamento bici*, pagina 45).

Tipo di sensore	Descrizione
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 190).
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.
Trolling motor	È possibile utilizzare il dispositivo come telecomando per il trolling motor Garmin (*Associazione dell'orologio al trolling motor*, pagina 22).

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, consultare la pagina 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. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
4. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **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 68).

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 fēnix 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 fēnix 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 120).

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 40).

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

- Aggiornare il software dell'orologio fēnix (*Aggiornamenti del prodotto*, pagina 181).
- 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 40).
- 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 40).

Dinamiche di corsa

La dinamica di corsa è un feedback in tempo reale della qualità della corsa. L'orologio fēnix ha un accelerometro per calcolare cinque metriche di qualità della corsa. Per tutte e sei le metriche della corsa, è necessario associare l'orologio fēnix con l'accessorio della serie HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro o l'accessorio per altre dinamiche di corsa che misura il movimento del tronco. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

Metrico	Tipo di sensore	Descrizione
Cadenza	Orologio o accessorio compatibile	La cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destro e sinistro combinati).
Lunghezza passo	Orologio o accessorio compatibile	La lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.
Oscillazione verticale	Orologio o accessorio compatibile	L'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri.
Rapporto verticale	Orologio o accessorio compatibile	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.
Tempo di contatto con il suolo	Orologio o accessorio compatibile	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.
Tempo medio di contatto con il suolo	Solo accessorio compatibile	Il tempo medio di contatto con il suolo mostra la media di contatto del piede destro e sinistro con il suolo durante la corsa. Il valore è mostrato in percentuale. Ad esempio, 53,2 con una freccia rivolta verso sinistra o destra.
Perdita velocità di passo	Solo HRM 600	La perdita di velocità di passo è il livello di rallentamento quando il piede tocca terra. Si misura in centimetri per secondo. Una misura inferiore è generalmente migliore, poiché indica che è necessario fare meno lavoro propulsivo per accelerare il recupero. **NOTA:** le metriche sulla perdita di velocità di passo non sono disponibili durante la camminata.
Percentuale di perdita di velocità di passo	Solo HRM 600	La perdita di velocità di passo è il livello di rallentamento quando il piede tocca il terreno, indicato come percentuale della velocità di corsa. Ciò tiene conto della perdita di velocità di passo, che in genere aumenta con una velocità di corsa più elevata.

Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

Questo argomento fornisce suggerimenti per l'utilizzo di un accessorio compatibile per le dinamiche di corsa. Se l'accessorio non è connesso all'orologio, l'orologio passa automaticamente alle dinamiche di corsa basate sul polso.

- Accertarsi di disporre di un accessorio per le dinamiche di corsa, ad esempio l'accessorio della serie HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro.
- Associare nuovamente l'accessorio per le dinamiche di corsa all'orologio, attenendosi alle istruzioni.
- Se si utilizza un accessorio HRM 600, associarlo all'orologio tramite connessione Bluetooth sicura, anziché una aperta.

  Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, consultare la pagina garmin.com/hrm_connection_types.
- Se si utilizza un accessorio della serie HRM-Fit o HRM-Pro, associarlo all'orologio tramite la tecnologia ANT+, anziché con la tecnologia Bluetooth.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che l'accessorio sia indossato in modo corretto.

  NOTA: alcune metriche non vengono visualizzate durante la camminata (*Dinamiche di corsa*, pagina 120).

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. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/performance-data/running.

La potenza della corsa può essere misurata utilizzando un accessorio dinamico compatibile o i sensori dell'orologio. È possibile personalizzare i campi dei dati sulla potenza della corsa per visualizzare la potenza generata e apportare modifiche all'allenamento (*Campi dati*, pagina 191). È possibile impostare gli avvisi di potenza per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (*Avvisi attività*, pagina 72).

I valori delle zone di potenza della corsa sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e della capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 165).

Impostazioni di potenza della corsa

Dal quadrante dell'orologio, premere , selezionare **Attività**, scegliere un'attività di corsa, premere , scegliere le impostazioni dell'attività e selezionare **Running Power**.

Stato: attiva o disattiva la registrazione dei dati di potenza della corsa Garmin. È possibile utilizzare questa impostazione se si preferisce utilizzare dati di potenza della corsa di terze parti.

Sorgente: consente di selezionare il dispositivo da utilizzare per registrare i dati di potenza della corsa. L'opzione Modalità Smart rileva automaticamente e utilizza l'accessorio per le dinamiche di corsa, se disponibile. L'orologio utilizza i dati sulla potenza della corsa al polso quando un accessorio non è collegato.

Considerazione del 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.

Frequenza cardiaca al petto durante il nuoto

Gli accessori per la frequenza cardiaca della serie HRM 600, HRM-Pro, HRM-Swim™ e HRM-Tri™ registrano e memorizzano i dati della frequenza cardiaca mentre si nuota. Per visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca, è possibile aggiungere i campi dati sulla frequenza cardiaca (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 68).

NOTA: i dati sulla frequenza cardiaca al petto non sono visibili sugli orologi compatibili, quando la fascia cardio è sott'acqua.

È necessario avviare un'attività a tempo sull'orologio associato per visualizzare in seguito i dati della frequenza cardiaca memorizzati. Durante gli intervalli di riposo fuori dall'acqua, la fascia cardio invia i dati sulla frequenza cardiaca all'orologio. L'orologio scarica automaticamente i dati della frequenza cardiaca memorizzati, quando si salva l'attività di nuoto a tempo. Durante il download dei dati, la fascia cardio deve trovarsi fuori dall'acqua, deve essere attiva e nell'area di copertura dell'orologio (3 m). I dati sulla frequenza cardiaca possono essere controllati nella cronologia dell'orologio e sull'account Garmin Connect.

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.

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 119).

1 Selezionare un'opzione:
   - Aggiungere il controllo **Controlli della Action Cam** all'orologio (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 81).
   - Aggiungere la vista rapida **Controlli della Action Cam** sull'orologio (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).
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.

Telecomando inReach

La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite l'orologio fēnix. Consultare la pagina buy.garmin.com per ulteriori informazioni sui dispositivi compatibili.

Uso del telecomando inReach

Per utilizzare la funzione telecomando inReach, è necessario aggiungere la vista rapida inReach all'elenco delle viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).

1 Accendere il comunicatore satellitare inReach.
2 Sull'orologio fēnix, premere dal quadrante per visualizzare la vista rapida inReach.
3 Premere per cercare il comunicatore satellitare inReach.
4 Premere per associare il comunicatore satellitare inReach.
5 Premere e selezionare un'opzione:
   - Per inviare un messaggio SOS, selezionare **Inizializza SOS**.

     NOTA: la funzione SOS deve essere utilizzata esclusivamente in caso di reale emergenza.
   - Per inviare un messaggio di testo, selezionare **Messaggi** > **Nuovo messaggio**, selezionare i destinatari del messaggio e immettere il testo del messaggio o selezionare un'opzione di testo rapido.
   - Per inviare un messaggio predefinito, selezionare **Invia predefinito**, quindi selezionare un messaggio dall'elenco.
   - Per visualizzare il timer e la distanza percorsa durante un'attività, selezionare **Rilevamento**.

Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività dello smartphone sono disponibili per l'orologio fēnix quando lo si associa utilizzando l'app Garmin Connect (*Associare lo smartphone*, pagina 124).

- Funzioni dell'app Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 133)
- Funzioni dell'app Connect IQ e altro (*App dello smartphone e applicazioni del computer*, pagina 132)
- Viste rapide (*Viste rapide*, pagina 82)
- Funzioni del menu comandi (*Comandi*, pagina 77)
- Funzioni di sicurezza e rilevamento (*Funzioni di sicurezza e rilevamento*, pagina 155)
- Interazioni con lo smartphone come le notifiche (*Attivazione delle notifiche dello smartphone*, pagina 125)

Associare lo smartphone

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

1. Selezionare un'opzione:
   - Durante la configurazione iniziale sull'orologio, selezionare ✔ quando viene richiesto di associare il dispositivo allo smartphone.
   - Se in precedenza è stata saltata la procedura di associazione, dal quadrante dell'orologio tenere premuto e selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **Associa smartphone**.
   - Se si desidera associare un nuovo smartphone, dal quadrante dell'orologio tenere premuto e selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **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.
3. Per utilizzare le funzioni legate alla connettività LTE e satellitare dell'orologio fēnix 8 Pro, scaricare e installare l'app Garmin Messenger utilizzando lo smartphone (*App Garmin Messenger*, pagina 137) e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per attivare un piano di servizio inReach.

Chiamata dall'app Telefono

NOTA: questa funzione è disponibile solo se l'orologio è connesso a uno smartphone compatibile tramite tecnologia Bluetooth.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Telefono**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per comporre un numero di telefono utilizzando il tastierino numerico, selezionare , comporre il numero di telefono e selezionare .
   - Per chiamare un numero di telefono dai propri contatti, selezionare , scegliere il nome di un contatto e selezionare un numero di telefono (*Aggiunta di contatti*, pagina 156).
   - Per visualizzare le chiamate recenti effettuate o ricevute sull'orologio, scorrere verso l'alto.

     NOTA: l'orologio non si sincronizza con l'elenco delle chiamate recenti sullo smartphone.
4. Attendere che parta la chiamata.
5. Scorrere verso l'alto per le opzioni di chiamata.
6. Selezionare un'opzione:
   - Per disattivare il microfono dell'orologio, selezionare .
   - Per regolare il volume dell'altoparlante dell'orologio, selezionare .
   - Per trasferire la chiamata dall'orologio allo smartphone collegato, selezionare .
7. Selezionare per terminare la chiamata.

Uso dell'assistente telefonico

Per usare l'assistente telefonico, è necessario che l'orologio sia collegato a uno smartphone compatibile tramite tecnologia Bluetooth (*Associare lo smartphone*, pagina 124). Per informazioni sugli smartphone compatibili, visitare il sito Web garmin.com/voicefunctionality.

È possibile comunicare con l'assistente vocale sullo smartphone utilizzando l'altoparlante e il microfono integrati nell'orologio. Visitare la pagina garmin.com/voicefunctionality/tips per suggerimenti su come configurare l'assistente telefonico.

1 Selezionare un'opzione:
   - Dal quadrante dell'orologio, premere .
   - Tenere premuto .

     NOTA: il menu dei comandi è personalizzabile (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 81).
2 Selezionare **Assistente telefonico**.

   Quando è collegato all'assistente vocale dello smartphone, viene visualizzato .
3 Pronunciare un comando, ad esempio *Chiama mamma* o *Invia un messaggio di testo*.

   NOTA: la comunicazione dell'assistente telefonico può essere solo ascoltata.

Attivazione delle notifiche dello smartphone

È possibile personalizzare la modalità di visualizzazione delle notifiche dall'audio dello smartphone associato sull'orologio durante il normale utilizzo.

NOTA: è possibile configurare le notifiche durante il sonno o le attività nelle impostazioni Modalità Focus (*Modalità Focus*, pagina 137).

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **Telefono** > **Notifiche**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Per attivare le notifiche dello smartphone, selezionare **Stato** > **On**.
   - Per attivare le notifiche per le chiamate telefoniche, selezionare **Chiamate**, poi scegliere le preferenze di stato, toni e vibrazione.
   - Per attivare le notifiche per i messaggi di testo, selezionare **SMS**, poi scegliere le preferenze di stato, toni e vibrazione.
   - Per abilitare le notifiche per le app dello smartphone, selezionare **Applicazioni**, poi scegliere le preferenze di stato, toni e vibrazione.
   - Per nascondere i dettagli delle notifiche finché non si esegue un'azione, selezionare **Privacy**, poi scegliere un'opzione.
   - Per modificare la durata di visualizzazione delle notifiche sull'orologio, selezionare **Timeout**.
   - Per aggiungere una firma alle risposte degli SMS dall'orologio, selezionare **Firma**.

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

Visualizzare le notifiche

È possibile visualizzare sull'orologio le notifiche dello smartphone da diversi menu.

1 Selezionare un'opzione:
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il centro notifiche.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida delle notifiche.

  SUGGERIMENTO: dalla vista rapida, è possibile scorrere verso sinistra per eliminare una notifica.
- Dal quadrante dell'orologio, premere e selezionare **Notifiche** per visualizzare l'app delle notifiche.
- Tenere premuto e selezionare **Notifiche** per visualizzare il controllo delle notifiche.

2 Selezionare una notifica.

3 Premere per maggiori opzioni.

4 Scorrere fino alla parte superiore delle notifiche e selezionare **Ignora tutto** per chiudere tutte le notifiche.

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

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

- Per accettare la chiamata, selezionare .
- Per rifiutare la chiamata, selezionare .
- Per rifiutare la chiamata e inviare immediatamente una risposta tramite messaggio di testo, selezionare **Rispondi**, 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 Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare il centro notifiche.

2 Selezionare una notifica di un messaggio di testo.

3 Premere .

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 fēnix.

Selezionare un'opzione:
- Se si utilizza un iPhone®, accedere alle impostazioni delle notifiche di iOS® per selezionare le notifiche da visualizzare sullo smartphone e sull'orologio.

  NOTA: tutte le notifiche che si abilitano su iPhone sono visibili anche sull'orologio.
- Se si sta utilizzando uno smartphone Android, dall'app Garmin Connect selezionare prima ••• > **Impostazioni** > **Notifiche** > **Notifiche app**, poi scegliere le notifiche che si desidera visualizzare sull'orologio.

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 81).

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

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

Attivazione e disattivazione degli avvisi Trova il mio telefono

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **Telefono** > **Avvisi Trova telefono**.

Individuazione di un telefono perso durante un'attività GPS

L'orologio fēnix 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.

Per ulteriori informazioni, consultare garmin.com/findmyphonewithgps.

1. Avviare un'attività GPS.
2. Quando viene richiesto di raggiungere l'ultima posizione nota del dispositivo, selezionare .
3. Trovare la posizione sulla mappa (*Salvataggio o navigazione verso una posizione sulla mappa*, pagina 145).
4. Premere 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.

Wi-Fi Funzioni di connettività

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 campi;: consente di scaricare e installare gli aggiornamenti del campo da golf.

Download mappa: consente di scaricare e installare le mappe.

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. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **Wi-Fi** > **Reti personali** > **Cerca reti**.

   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.

Funzioni connettività LTE e satellitari

AVVISO

Le funzioni LTE e satellitari, incluso l'invio di SOS, richiedono un piano di servizio inReach attivo e sono disponibili solo per l'orologio fēnix 8 Pro.

Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, è possibile tenersi in contatto anche lasciando il telefono a casa. Per impostazione predefinita, quando lo smartphone si trova nella portata Bluetooth, l'orologio utilizza la connessione LTE del telefono. Quando invece lo smartphone è fuori portata, l'orologio si collega direttamente alla rete LTE. Se non è disponibile una rete LTE, alcune funzioni sono fruibili tramite satellite.

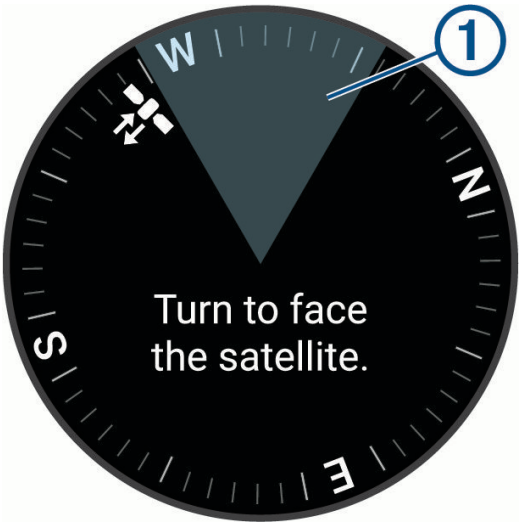
Funzione	Disponibile tramite connessione telefonica	Disponibile tramite connessione LTE di fēnix 8 Pro	Disponibile tramite connessione satellitare fēnix 8 Pro
Messaggi check-in e di testo dell'app Messenger (*Uso dell'app Messenger*, pagina 17)	Sì	Sì	Sì
Messaggi con foto nell'app Messenger	Sì	Sì	No
Messaggi vocali nell'app Messenger (*Uso dell'app Messenger*, pagina 17)	Sì	Sì	No
Chiamate vocali con Chiamate Messenger (*Chiamata dall'app Chiamate Messenger*, pagina 18)	Sì	Sì	No
Funzioni di sicurezza e tracciamento, quali assistenza, rilevamento incidenti e LiveTrack (*Funzioni di sicurezza e rilevamento*, pagina 155)	Sì	Sì	No
SOS (*SOS per fēnix 8 Pro*, pagina 157)	Sì	Sì	Sì
Meteo	Sì	Sì	Sì, solo sull'app Garmin Messenger dello smartphone

Connessione satellitare

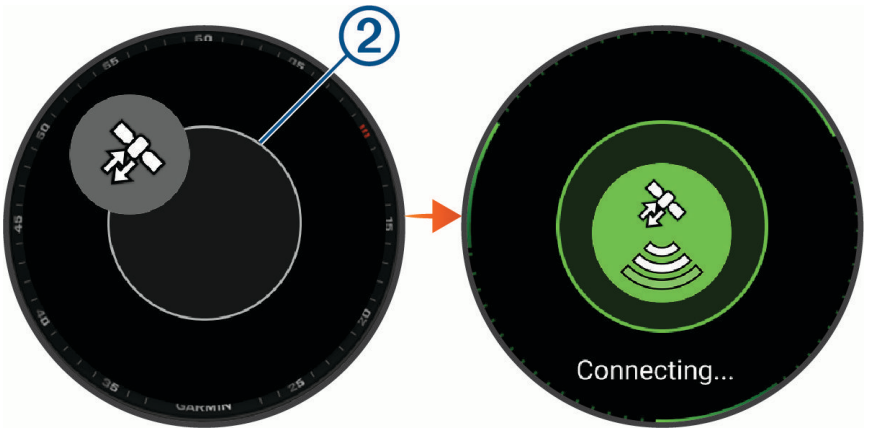
Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, è possibile connettersi a un satellite di comunicazione bidirezionale quando ci si trova al di fuori di un'area di copertura LTE. I satelliti di comunicazione si trovano in orbita geostazionaria e sono molto più lontani rispetto ai satelliti GNSS in orbita bassa che vengono utilizzati per la navigazione. Per collegarsi a un satellite di comunicazione, è necessario trovarsi in un'area a cielo aperto e puntare l'antenna dell'orologio direttamente verso di esso.

1 Al di fuori di un'area di copertura LTE, selezionare un'opzione:
   - Inviare una richiesta SOS di soccorso (*SOS*, pagina 158).
   - Inviare un messaggio di testo **Messenger** (*Uso dell'app Messenger*, pagina 17).
   - Consente di inviare un messaggio check-in (*Invio di un messaggio predefinito*, pagina 130).
   - Verifica la presenza di nuovi messaggi (*Controllo messaggi in arrivo*, pagina 130).

2 Tenere il braccio sollevato e ruotalo finché non è orientato verso il satellite, con il segmento evidenziato sulla bussola ① che va a sovrapporsi all'icona .



3 Ruotare il braccio in direzione opposta o verso il corpo finché l'icona non viene racchiusa nel cerchio ②.



4 Attendere che l'orologio si connetta al satellite e invii i dati di comunicazione.

Invio di un messaggio di prova

⚠ AVVERTENZA

È necessario inviare un messaggio di prova all'aperto prima di usare l'orologio durante un viaggio, per assicurarsi che il piano di servizio sia attivo.

1. Selezionare un'opzione:
   - Tenere premuto , quindi selezionare **Messenger**.
   - Dal quadrante dell'orologio, premere , quindi selezionare **Messenger**.
2. Selezionare .
3. Inviare un messaggio all'indirizzo testinreach@garmin.com.

   NOTA: l'orologio dovrebbe ricevere automaticamente un messaggio da questo indirizzo dopo aver attivato il piano di servizio.
4. Attendere che l'orologio invii un messaggio di prova.

   Quando si riceve un messaggio di conferma, l'orologio è pronto all'uso.

Invio di un messaggio predefinito

I messaggi predefiniti sono messaggi il cui contenuto e i cui destinatari sono stati impostati preventivamente.

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare i destinatari dei messaggi check-in nell'app Garmin Messenger. Dalla scheda **Dispositivo** dell'app, selezionare **Messaggi predefiniti** > **Modifica destinatari dei messaggi check-in predefiniti**.

1. Selezionare un'opzione:
   - Tenere premuto , quindi selezionare **Check-in Messenger**.
   - Tenere premuto e selezionare **Messenger** > .
   - Dal quadrante dell'orologio, premere e selezionare **Messenger** > .
2. Selezionare un messaggio.
3. Se ci si trova al di fuori di un'area di copertura LTE, connettersi a un satellite di comunicazione (*Connessione satellitare*, pagina 129).

Controllo messaggi in arrivo

L'orologio verifica continuamente la presenza di nuovi messaggi nella modalità LTE Sempre ON (*Impostazioni LTE e satellite*, pagina 131). In modalità LTE Auto, quando si utilizza una funzione LTE, come l'app Messenger o Chiamate Messenger, l'orologio attiva temporaneamente la connettività LTE e verifica la presenza di nuovi messaggi.

Quando non si è connessi a una rete LTE, l'orologio non controlla automaticamente i messaggi, ma è possibile verificarne manualmente la presenza. Dopo un controllo manuale, l'orologio si connette alla rete LTE o satellitare e riceve i messaggi in attesa di essere inviati all'orologio.

1. Selezionare un'opzione:
   - Tenere premuto e selezionare **Messenger** > .
   - Dal quadrante dell'orologio, premere e selezionare **Messenger** > .
2. Se ci si trova al di fuori di un'area di copertura LTE, connettersi a un satellite di comunicazione (*Connessione satellitare*, pagina 129).

Impostazioni LTE e satellite

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto e selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **LTE e satellite**.

Stato: abilita la connettività LTE e del satellite di comunicazione. È possibile abilitare un tipo di connettività, entrambi o nessuno.

Modalità LTE: imposta la modalità di connettività LTE. L'opzione Auto attiva temporaneamente la connettività LTE quando si utilizza una funzione LTE quali app Messenger e Chiamate Messenger.

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 fēnix può inviare e ricevere dati quando è collegato a un altro dispositivo Garmin compatibile (*Ricezione dei dati con Garmin Share*, pagina 132). 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. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Garmin Share** > **Condividi**.
3. Selezionare una categoria e poi uno o più elementi.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Condividi**.
   - Selezionare **Aggiungi altri** > **Condividi** 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. Dal quadrante dell'orologio, premere .
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

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto e selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **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.

Visualizzazione dei dettagli e dell'utilizzo del piano inReach

È possibile visualizzare i dettagli del piano di servizio inReach e dell'uso dei dati sull'orologio fēnix 8 Pro. L'uso dei dati include il numero di messaggi satellitari e messaggi check-in inviati durante il ciclo di fatturazione. I contatori di utilizzo dati viene azzerato automaticamente all'inizio di ogni ciclo di fatturazione.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **Uso del piano inReach**.
3. Se sono state apportate modifiche al piano di servizio nell'app Garmin Messenger, selezionare **Aggiorna**.

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.

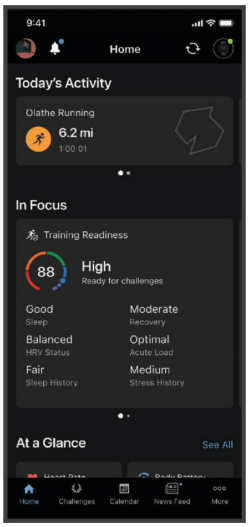
Garmin Connect

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 (garmin.com/connectapp), 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: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come la durata, la distanza, la quota, la frequenza cardiaca, le calorie bruciate, le dinamiche di corsa, una vista dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



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.

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.

Seguire Garmin Trails: consente l'accesso a percorsi e sentieri all'aperto consigliati da database Garmin e altri utenti Garmin con immagini, valutazioni, report di viaggio e altro ancora.

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.

Uso dell'app Garmin Connect

Una volta associato l'orologio allo smartphone (*Associare lo smartphone*, pagina 124), 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 (*Associare lo smartphone*, pagina 124).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect (*Uso dell'app Garmin Connect*, pagina 134).

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

Training Status unificato

Quando si utilizzano più dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect, è possibile scegliere quale dispositivo è la fonte di dati principale per l'uso quotidiano e per l'allenamento.

Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Impostazioni**.

Dispositivo di allenamento principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche di allenamento, quali il Training Status ed il Training Load Focus.

Dispositivo indossabile principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche quotidiane relative alla salute, quali passi e sonno. Questo dovrebbe essere l'orologio che indossi più spesso.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di eseguire spesso la sincronizzazione con il proprio account Garmin Connect.

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio orologio fēnix utilizzando l'account Garmin Connect. In questo modo l'orologio potrà fornire indicazioni più precise sugli allenamenti e il fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un ciclocomputer Edge e visualizzare i dettagli dell'attività e il tempo di recupero sull'orologio fēnix.

Sincronizzare l'orologio fēnix e gli altri dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un dispositivo di allenamento principale e un dispositivo indossabile principale nell'app Garmin Connect (*Training Status unificato*, pagina 134).

Le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni degli altri dispositivi Garmin sincronizzati vengono visualizzate sull'orologio fēnix.

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 161). 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 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 81).

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

Funzioni di Connect IQ

È possibile aggiungere all'orologio app Connect IQ, viste rapide, provider di musica, quadranti e altro ancora tramite lo store Connect IQ dell'orologio o dello smartphone (garmin.com/connectiqapp).

NOTA: per la sicurezza dell'utente, le funzioni Connect IQ non sono disponibili durante le immersioni. Ciò garantisce il funzionamento corretto di tutte le funzioni dedicate alle immersioni.

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.

Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare l'orologio o ciclocomputer Garmin con lo smartphone (*Associare lo smartphone*, pagina 124).

1. Dall'app store sul telefono, installare e aprire l'app Connect IQ.
2. Se necessario, selezionare l'orologio o il ciclocomputer.
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 Dive™

L'app Garmin Dive consente di caricare i registri delle immersioni dal dispositivo Garmin compatibile. È possibile aggiungere informazioni più dettagliate sulle immersioni, incluse le condizioni ambientali, foto, eventuali note e i nominativi dei compagni di immersione. È possibile utilizzare la mappa per cercare nuovi luoghi per le immersioni e visualizzare i dettagli sui luoghi e le foto condivise da altri utenti.

L'app Garmin Dive sincronizza i dati con l'account Garmin Connect dell'utente. È possibile scaricare l'app Garmin Dive dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Il sito Web Garmin Explore e l'app consentono di creare percorsi, waypoint e raccolte, pianificare viaggi, sincronizzare tracce, caricare attività e utilizzare l'archiviazione su cloud. Offrono funzioni di pianificazione avanzate sia online sia offline, consentendo di condividere e sincronizzare dati con il dispositivo Garmin compatibile. È possibile utilizzare l'app per scaricare mappe per l'accesso offline e navigare ovunque, senza utilizzare il servizio cellulare.

È possibile scaricare l'app Garmin Explore dall'app store sullo smartphone (garmin.com/exploreapp), oppure accedere alla pagina Web explore.garmin.com.

App Garmin Messenger

⚠ AVVERTENZA

Le funzioni inReach dell'app Garmin Messenger sullo smartphone, inclusi SOS, rilevamento e Meteo inReach™, non sono disponibili senza un dispositivo inReach connesso e un piano di servizio inReach attivo. Testare sempre l'app all'aperto prima di utilizzarla in viaggio.

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di messaggistica non satellitare dell'app Garmin Messenger non devono essere considerate come unico metodo principale per richiedere assistenza di emergenza.

AVVISO

L'app funziona sia attraverso Internet (utilizzando una connessione wireless o i dati cellulari dello smartphone), sia attraverso la rete satellitare. Se si utilizzano i dati cellulari, lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. Se ci si trova in un'area senza copertura di rete, è necessario disporre di un piano di servizio inReach attivo per il dispositivo da usare con la rete satellitare.

È possibile utilizzare l'app per inviare messaggi ad altri utenti dell'app Garmin Messenger, compresi amici e familiari senza dispositivi Garmin. 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.

I messaggi inviati tramite una connessione wireless o dati cellulari sullo smartphone non prevedono addebiti per il traffico dati o altri costi aggiuntivi nel piano di servizio inReach. I messaggi ricevuti possono comportare costi se si tenta di recapitarli sia tramite rete satellitare e Internet. Si applicano le tariffe standard per i messaggi di testo previste dal piano dati dell'operatore cellulare.

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

App Garmin Golf

L'app Garmin Golf consente di caricare le scorecard dal dispositivo fēnix per visualizzare statistiche dettagliate e analisi dei colpi. I giocatori che utilizzano l'app Garmin Golf possono gareggiare l'uno contro l'altro su campi diversi. Esistono più di 43.000 campi dotati di classifiche, e chiunque può partecipare. È possibile configurare un torneo e invitare i giocatori.

L'app Garmin Golf sincronizza i dati con l'account Garmin Connect dell'utente. È possibile scaricare l'app Garmin Golf dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/golfapp).

Modalità Focus

Le Modalità Focus regolano le impostazioni e il comportamento dell'orologio in base alle diverse situazioni, come sonno e attività. Quando si modificano le impostazioni con una Modalità Focus attivata, le impostazioni vengono aggiornate solo per quella Modalità Focus.

Personalizzazione di una modalità Focus predefinita

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Modalità Focus**.
3. Selezionare una modalità Focus.
4. Selezionare un'opzione:

   NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutte le modalità Focus.

   - Selezionare **Stato** per attivare o disattivare la modalità Focus.
   - Selezionare **Pianificazione** per configurare la pianificazione.
   - Selezionare **Quadrante orologio** per cambiare il quadrante dell'orologio.
   - Selezionare **Satelliti** per impostare i sistemi satellitari GNSS da utilizzare per tutte le attività.

     SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare l'impostazione **Satelliti** per ciascuna attività (*Impostazioni attività*, pagina 69).
   - Selezionare **Avvisi vocali** per attivare gli avvisi vocali durante le attività (*Riproduzione degli avvisi vocali durante un'attività*, pagina 73).
   - Nella sezione **Notifiche e avvisi**, selezionare un'opzione per configurare le notifiche dello smartphone, gli avvisi su salute e benessere o gli avvisi del sistema (*Impostazioni di notifiche e avvisi*, pagina 112).
   - Nella sezione **Toni e vibrazione**, selezionare un'opzione per configurare i toni di avviso e le impostazioni della vibrazione (*Impostazione di suoni e vibrazione*, pagina 115).
   - Nella sezione **Schermo e luminosità**, selezionare un'opzione per configurare le impostazioni dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 116).
   - Nella sezione **Connettività**, selezionare un'opzione per configurare le impostazioni LTE e satellitari (*Impostazioni LTE e satellite*, pagina 131).
   - Per aggiungere altre personalizzazioni, selezionare **Aggiungi**.
   - Per rimuovere la modalità Focus, selezionare **Elimina focus**.
   - Per ripristinare le impostazioni predefinite, selezionare **Predefiniti**.

Creazione di una modalità Focus personalizzata

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Modalità Focus** > **Aggiungi**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Standard** per creare una modalità Focus personalizzata da utilizzare in qualsiasi momento.
   - Selezionare **Attività** per configurare una modalità Focus per un'attività specifica.
4 Inserire un nome per la modalità Focus, quindi selezionare ✔.
5 Selezionare un'icona e un colore.
6 Selezionare la nuova modalità Focus personalizzata.
7 Selezionare un'opzione:

   NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per entrambe le modalità Focus Standard e Attività .
   - Selezionare **Stato** per attivare o disattivare la modalità Focus personalizzata.
   - Selezionare **Pianificazione** per configurare la pianificazione.
   - Selezionare **Attivazione automatica** per scegliere quale attività attiverà la modalità Focus personalizzata.
   - Selezionare **Nome** per modificare il nome della modalità Focus personalizzata.
   - Selezionare **Icona** per modificare il simbolo e il colore dell'icona della modalità Focus personalizzata.
   - Selezionare **Aggiungi** > **Notifiche e avvisi** per configurare le notifiche e gli avvisi di smartphone e orologio (*Impostazioni di notifiche e avvisi*, pagina 112).
   - Selezionare **Aggiungi** > **Toni e vibrazione** per configurare le impostazioni per toni, volume e vibrazione (*Impostazione di suoni e vibrazione*, pagina 115).
   - Selezionare **Aggiungi** > **Schermo e luminosità** per configurare le impostazioni dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 116).
8 Selezionare **Fatto**.

Impostazioni di salute e benessere

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto e selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Salute & Benessere**.

Cardio da polso: personalizza le impostazioni della fascia cardio da polso (*Impostazioni del cardio da polso*, pagina 141).

Pulsossimetro: imposta la modalità del pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro*, pagina 143).

Move IQ: attiva 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.

Cardio da polso

L'orologio è dotato di fascia cardio da polso ed è possibile visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca sulla vista rapida della frequenza cardiaca (*Visualizzazione delle viste rapide*, pagina 86).

L'orologio è compatibile anche con le fasce cardio toraciche. Se all'inizio di un'attività sono disponibili i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e misurata tramite la fascia cardio, l'orologio utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

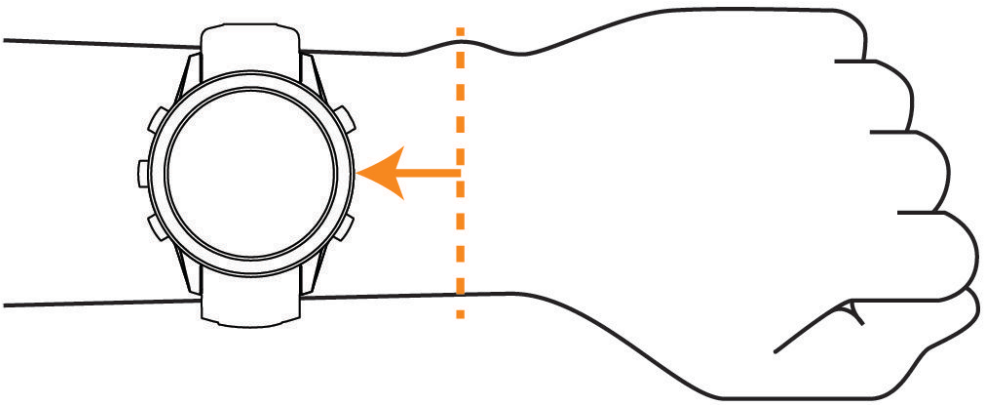
Indossare l'orologio

⚠ 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: durante un'immersione, l'orologio deve stare a contatto con la pelle e non deve urtare altri dispositivi da polso.

  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 140.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 143.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

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.
- 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.
- Durante gli allenamenti, utilizzare una fascia di silicone o nylon.

Impostazioni del cardio da polso

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto e selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Salute & Benessere** > **Cardio da polso**.

Stato: attiva la fascia 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 una fascia cardio esterna. Per ulteriori informazioni visitare la pagina www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Trasmetti FC: trasmette i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 141).

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 attività*, pagina 69). Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un ciclocomputer Edge mentre si pedala.

NOTA: la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca non è disponibile nelle attività di immersione.

1 Selezionare un'opzione:

- Tenere premuto e selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Salute & Benessere** > **Cardio da polso** > **Trasmetti FC**.
- Tenere premuto per aprire il menu dei comandi e selezionare .

  NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 81).

2 Premere .

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 per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

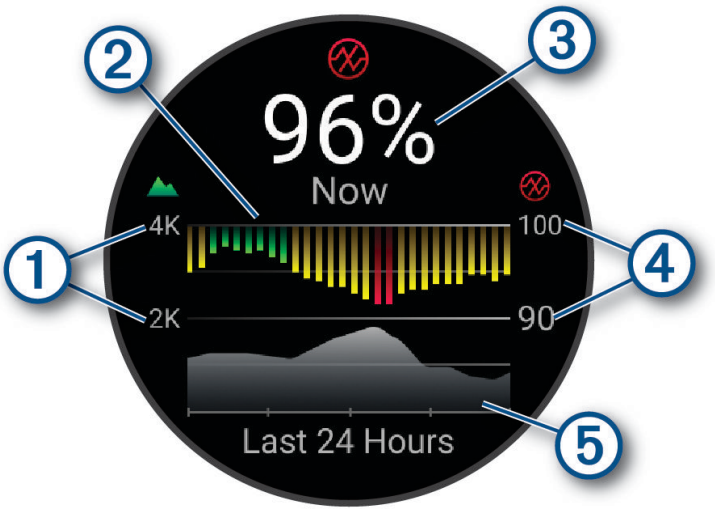
Pulsossimetro

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. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatta all'alta quota negli sport alpini e nelle spedizioni in montagna.

È possibile iniziare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida del pulsossimetro (*Ricezione delle letture del pulsossimetro*, pagina 142). È anche possibile attivare letture per l'intera giornata (*Impostazione della modalità pulsossimetro*, pagina 143). 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 inattivi, scorrere verso l'alto dal quadrante dell'orologio.
2. Scorrere fino alla vista rapida del pulsossimetro.
3. Selezionare la vista rapida del pulsossimetro.

   L'orologio inizia la 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.
5. Premere verso il basso per visualizzare un grafico delle letture del pulsossimetro degli ultimi sette giorni.

Impostazione della modalità pulsossimetro

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Salute & Benessere** > **Pulsossimetro**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Per attivare le misurazioni mentre l'utente è inattivo durante il giorno, selezionare **Giornata intera**.
     NOTA: l'attivazione della modalità **Giornata intera** riduce la durata della batteria.
   - Per attivare le misurazioni continue durante il sonno, selezionare **Durante il sonno**.
     NOTA: assumere posizioni insolite durante il sonno può causare letture SpO2 insolitamente basse.
   - Per disattivare le misurazioni automatiche, selezionare **Su richiesta**.

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.

Obiettivo automatico

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero.

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

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 fēnix 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.

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 di una modalità Focus predefinita*, pagina 138). 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 82). 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 (*Comandi*, pagina 77).

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 (*Uso dell'app Garmin Connect*, pagina 134).

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

   È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio fēnix (*Viste rapide*, pagina 82).

Variazioni della respirazione

⚠ AVVERTENZA

fēnix 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 fēnix è dotato di una funzione pulsossimetro 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 (*Impostazione della modalità pulsossimetro*, pagina 143).

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

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida all'elenco di viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 86).

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

Mappa

L'orologio è in grado di visualizzare diversi tipi di dati delle mappe Garmin, inclusi profili topografici, punti di interesse nelle vicinanze, mappe di impianti sciistici e campi da golf. È possibile utilizzare Gestione mappe per scaricare altre mappe o gestire l'archiviazione delle mappe.

Per acquistare ulteriori dati mappa e visualizzare informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web garmin.com/maps.

▲ rappresenta la posizione dell'utente sulla mappa. Durante la navigazione verso una destinazione, il percorso viene contrassegnato da una linea sulla mappa.

Visualizzazione della mappa

1. Selezionare un'opzione per aprire la mappa:
   - Premere e selezionare **Mappa** per visualizzare la mappa senza avviare un'attività.
   - Recarsi all'aperto, avviare un'attività GPS (*Avvio di un'attività*, pagina 24) e scorrere fino alla schermata della mappa.
2. Se necessario, attendere che l'orologio individui i satelliti.
3. Selezionare un'opzione per spostare e ingrandire o rimpicciolire la mappa:
   - Nell'app **Mappa**, selezionare + o −.
   - In un'attività, scorrere verso il basso per sbloccare il touchscreen (se necessario), toccare la mappa e selezionare + o −.
   - In un'attività, tenere premuto , selezionare **Controlli mappa**, poi + o −.
4. Selezionare un'opzione per scorrere la mappa:
   - Scorrere verso il basso per sbloccare il touchscreen (se necessario), quindi toccare e trascinare per posizionare i reticoli.
   - Nell'app **Mappa**, selezionare > **Zoom/Scorri** e premere per passare dalla funzione scorrimento allo zoom. È possibile premere per uscire dalla modalità scorrimento.
   - In un'attività, tenere premuto , selezionare **Controlli mappa** > > **Zoom/Scorri**, quindi premere per alternare lo scorrimento e lo zoom. È possibile premere per uscire dalla modalità scorrimento.

Salvataggio o navigazione verso una posizione sulla mappa

È possibile selezionare una posizione sulla mappa. È possibile salvare la posizione o avviare la navigazione per raggiungerla.

1. Eseguire la panoramica e lo zoom della mappa per posizionare i reticoli (*Visualizzazione della mappa*, pagina 145).
2. Selezionare un'opzione:
   - Toccare la posizione o le coordinate nella parte inferiore della schermata per selezionare il punto indicato dai reticoli.
   - Tenere premuto per selezionare il punto indicato dai reticoli.
3. Se necessario, selezionare un punto di interesse nelle vicinanze.
4. Selezionare un'opzione:
   - Per avviare la navigazione verso la posizione, selezionare **Vai**.
   - Per salvare la posizione, selezionare **Salva posizione**.
   - Per visualizzare ulteriori informazioni sulla posizione, selezionare **Controlla**.

Impostazioni della mappa

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

NOTA: se necessario, è possibile personalizzare le impostazioni della mappa per attività specifiche invece di utilizzare le impostazioni di sistema (*Impostazioni attività*, pagina 69).

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio > Mappa e navigazione**.

Gestione mappe: mostra le versioni scaricate delle mappe e consente di scaricare mappe aggiuntive (*Gestione delle mappe*, pagina 146).

Modalità scura: imposta i colori mappa con lo sfondo bianco o nero per la visibilità diurna o notturna. L'opzione Auto regola i colori mappa a seconda dell'ora del giorno.

Modal. carta nautica: consente di attivare la carta nautica durante la visualizzazione dei dati nautici. Questa opzione consente di visualizzare le diverse funzioni mappa in colori differenti, in modo tale che i dati nautici siano più leggibili e che la mappa rifletta le carte nautiche tradizionali.

Contrasto elevato: imposta la mappa per visualizzare i dati con un contrasto più elevato, per una migliore visibilità in ambienti difficili.

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.

Tieni su strada: consente di bloccare l'icona della posizione, che rappresenta la propria posizione sulla mappa, sulla strada più vicina.

Dettaglio: consente di impostare il livello di dettaglio della mappa. Un livello di dettaglio elevato comporta un'elaborazione più lenta della mappa.

Set simboli: consente di impostare i simboli della mappa in modalità nautica. L'opzione NOAA visualizza i simboli della carta National Oceanic and Atmospheric Administration. L'opzione Internazionale visualizza i simboli della carta dell'International Association of Lighthouse Authorities.

Gestione delle mappe

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Mappa e navigazione** > **Gestione mappe**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per scaricare mappe esclusive e attivare l'abbonamento Outdoor Maps+ per il dispositivo, selezionare **Outdoor Maps+** (*Download di Outdoor Maps+*, pagina 147).
   - Per scaricare le mappe TopoActive, selezionare **Mappe TopoActive** (*Download di mappe TopoActive*, pagina 147).

Download di Outdoor Maps+

Prima di scaricare mappe sul dispositivo, è necessario connettersi a una rete wireless (*Connessione a una rete Wi-Fi*, pagina 127).

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Mappa e navigazione** > **Gestione mappe** > **Outdoor Maps+**.
3. Se necessario, premere , quindi selezionare **Controlla abbonamento** per attivare l'abbonamento Outdoor Maps+ per questo orologio.

   NOTA: visitare il sito Web garmin.com/outdoormaps per informazioni su come acquistare un abbonamento.
4. Selezionare **Aggiungi mappa** e selezionare una posizione.

   Viene visualizzata un'anteprima della regione della mappa.
5. Dalla mappa, completare una o più azioni:
   - Trascinare la mappa per visualizzare aree differenti.
   - Avvicinare o allontanare due dita sul touchscreen per ingrandire e ridurre la mappa.
   - Selezionare + e − per ingrandire e ridurre la mappa.
6. Premere , quindi selezionare ✓.
7. Selezionare .
8. Selezionare un'opzione:
   - Per modificare il nome della mappa, selezionare **Nome**.
   - Per modificare i livelli della mappa da scaricare, selezionare **Livelli**.

     SUGGERIMENTO: è possibile selezionare ⓘ per visualizzare i dettagli sui livelli della mappa.
   - Per modificare la regione della mappa, selezionare **Area selezionata**.
9. Selezionare ✓ per scaricare la mappa.

   NOTA: per impedire che la batteria si consumi, il download delle mappe viene messo in coda per posticiparne l'esecuzione e si avvia quando l'orologio viene collegato a una sorgente di alimentazione esterna.

Download di mappe TopoActive

Prima di scaricare mappe sul dispositivo, è necessario connettersi a una rete wireless (*Connessione a una rete Wi-Fi*, pagina 127).

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Mappa e navigazione** > **Gestione mappe** > **Mappe TopoActive** > **Aggiungi mappa**.
3. Selezionare una mappa.
4. Premere , quindi selezionare **Scarica**.

   NOTA: per impedire che la batteria si consumi, il download delle mappe viene messo in coda per posticiparne l'esecuzione e si avvia quando l'orologio viene collegato a una sorgente di alimentazione esterna.

Eliminazione delle mappe

È possibile rimuovere mappe per aumentare lo spazio di archiviazione disponibile nel dispositivo.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Mappa e navigazione** > **Gestione mappe**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Mappe TopoActive** e sceglierne una, premere , quindi selezionare **Rimuovi**.
   - Selezionare **Outdoor Maps+** e scegliere una mappa, premere , quindi selezionare **Elimina**.

Mostrare e nascondere i dati mappa

È possibile scegliere i dati da visualizzare sulla mappa e salvare i temi dei dati della mappa per più attività.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Mappa**.
3. Premere .
4. Selezionare **Livelli mappa**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Per personalizzare i dati della mappa per un tipo di attività, selezionare **Tema attività**, quindi scegliere un'attività.

     Le modifiche apportate alle impostazioni dei dati della mappa vengono salvate nel tema dell'attività selezionato.
   - Per selezionare il prodotto della mappa installato da visualizzare, selezionare **Tipo di mappa**, quindi scegliere un prodotto della mappa.
   - Per attivare specifiche funzioni della mappa, come le linee di attività o le posizioni salvate, selezionare la funzione della mappa, poi **Stato** > **On**.

     SUGGERIMENTO: è possibile selezionare **Applica a tutte le attività** per implementare l'impostazione su tutti i temi di attività.
   - Per visualizzare le versioni delle mappe scaricate o per scaricare mappe aggiuntive, selezionare **Scarica altre mappe** (*Gestione delle mappe*, pagina 146).

Navigazione

Navigazione verso una destinazione

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

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Mappa**.
3. Premere .
4. Selezionare **Naviga**.
5. Selezionare una categoria.
6. Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per scegliere una destinazione.
7. Selezionare **Vai**.
8. Selezionare l'attività che si desidera utilizzare durante il percorso.

   Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
9. Premere per iniziare a navigare.

Navigazione verso un punto di interesse nelle vicinanze

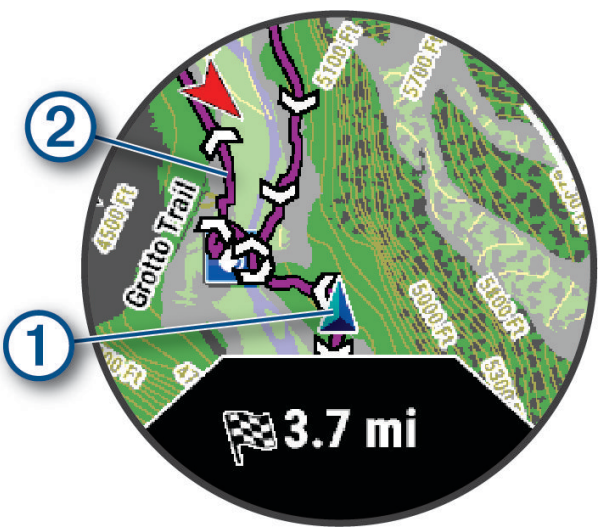
Se i dati mappa installati nell'orologio includono punti di interesse, è possibile raggiungerli tramite la navigazione.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Mappa**.
3. Premere .
4. Selezionare **Naviga** > **Esplora nelle vicinanze**.
   Viene visualizzato un elenco di punti di interesse vicini alla posizione corrente.
5. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare una categoria e, se necessario, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
   - Premere per aprire la tastiera e immettere un nome per la posizione.
   - Premere per aprire la tastiera e immettere il nome di una posizione.
6. Selezionare un punto di interesse dai risultati della ricerca.
7. Selezionare **Vai**.
8. Selezionare l'attività che si desidera utilizzare durante il percorso.
   Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
9. Premere 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 .
2. Selezionare **Indietro all'inizio** e selezionare un'opzione:
   - Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
   - Se non si dispone di una mappa supportata o si utilizza un percorso diretto, selezionare **Percorso** per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta.
   - Se non si utilizza un percorso diretto, selezionare **Percorso** per tornare al punto di partenza dell'attività utilizzando le indicazioni delle svolte con la descrizione dei nomi delle strade.



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

Salvare e avviare la navigazione verso una posizione Uomo a mare

È possibile contrassegnare una posizione uomo a mare (MOB), quindi avviare automaticamente la navigazione verso di essa.

1. Personalizzare un pulsante o una combinazione di pulsanti per la funzione **MOB** (*Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida*, pagina 168).
2. Tenere premuto il pulsante o la combinazione di pulsanti personalizzati per attivare la funzione **MOB**.

   Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.

Interruzione della navigazione

1. Durante la navigazione, selezionare un'opzione:
   - Tenere premuto .
   - Far scorrere il dito verso destra.
2. Selezionare la destinazione.

   Vengono visualizzati i dettagli della destinazione.
3. Premere .
4. Selezionare **Arresta navigazione**.

La navigazione verso la destinazione si interrompe, ma l'attività rimane attiva. È possibile premere per tornare al timere dell'attività.

Salvataggio delle posizioni

Salvataggio di una posizione

È possibile salvare la posizione corrente per tornarci in un secondo momento dall'app Salvati (*Utilizzo dell'app salvata*, pagina 14).

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 81).

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

Salvataggio di una posizione con doppio reticolo

È possibile salvare la posizione corrente usando le coordinate a doppio reticolo per tornare indietro a tale posizione in un secondo momento.

1. Personalizzare un pulsante o una combinazione di pulsanti per la funzione **2 reticoli** (*Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida*, pagina 168).
2. Tenere premuto il tasto o la combinazione di tasti personalizzati per salvare una posizione con doppio reticolo.
3. Attendere che l'orologio individui i satelliti.
4. Premere per salvare la posizione.

   È possibile modificare i dettagli sulla posizione.

Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect

AVVISO

È responsabilità dell'utente utilizzare la discrezione durante la condivisione di informazioni sulla posizione con altri. Verificare sempre di conoscere e di essere a proprio agio con le persone con le quali si condividono informazioni sulla propria posizione.

NOTA: questa funzione è disponibile solo se il dispositivo compatibile con il percorso Garmin è connesso a un dispositivo iPhone tramite tecnologia Bluetooth.

È possibile condividere informazioni sulla posizione e dati da Apple® Mappe al dispositivo Garmin compatibile.

1. Da Apple Mappe, selezionare una posizione.
2. Selezionare il > .
3. Se necessario, dall'app Garmin Connect, selezionare il dispositivo Garmin.

   Nell'app Garmin Connect viene visualizzata una notifica che indica che la posizione è ora disponibile sul dispositivo (*Avvio di un'attività GPS da una posizione condivisa*, pagina 151).

Avvio di un'attività GPS da una posizione condivisa

È possibile utilizzare l'app Garmin Connect per condividere una posizione da Apple Mappe sull'orologio e dirigersi verso tale posizione (*Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect*, pagina 151).

1. Quando si riceve la notifica di posizione sull'orologio, selezionare ✓.

   L'orologio mostra le informazioni sulla posizione.

   SUGGERIMENTO: la posizione viene salvata nell'app Salvati (*Utilizzo dell'app salvata*, pagina 14).
2. Selezionare **Vai**, e scegliere un'attività.
3. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per raggiungere la destinazione.

Navigazione verso una posizione condivisa durante un'attività

Questa funzione è disponibile per le attività che utilizzano il GPS. Se il GPS è disattivato per l'attività, è possibile visualizzare la posizione in un secondo momento.

SUGGERIMENTO: la posizione viene salvata nell'app Salvati (*Utilizzo dell'app salvata*, pagina 14).

È possibile ricevere posizioni condivise sull'orologio durante un'attività del GPS e procedere verso di esse (*Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect*, pagina 151).

1. Se durante un'attività del GPS viene visualizzata una notifica di posizione condivisa, selezionare ✓ per passare alla posizione condivisa.
2. Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per raggiungere la destinazione.

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. Ad esempio, se il percorso originale è stato completato in 30 minuti, è possibile gareggiare contro Virtual Partner e provare a completare il percorso in meno di 30 minuti.

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 133).

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 152).

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 152).

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.

Come creare e seguire un percorso sull'orologio

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Mappa**.
3. Premere .
4. Selezionare **Naviga** > **Crea un percorso**.
5. Immettere un nome utilizzando la tastiera.
6. Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per aggiungere le posizioni.
7. Premere per salvare il percorso.
8. Selezionare **Segui perc.**.
9. Selezionare l'attività che si desidera utilizzare durante il percorso.
10. Premere per avviare la navigazione.

Creazione di un percorso Round-Trip

L'orologio consente di creare un percorso round-trip in base a una distanza specificata e a una direzione di navigazione.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Mappa**.
3. Premere .
4. Selezionare **Naviga** > **Percorso Round-Trip**.
5. Selezionare l'attività che si desidera utilizzare durante il percorso.
6. Inserire la distanza totale del percorso.
7. Selezionare una direzione.

   L'orologio crea fino a tre percorsi. È possibile premere per visualizzare i percorsi.
8. Premere per salvare un percorso.
9. Selezionare un'opzione:
   - Per avviare la navigazione, selezionare **Vai**.
   - Per visualizzare il percorso sulla mappa e scorrere o ingrandire/ridurre la mappa, selezionare **Mappa**.
   - Per visualizzare un elenco di svolte nel percorso, selezionare **Navigazione dettagliata**.
   - Per visualizzare un grafico elevazione del percorso, selezionare **Quota**.
   - Per salvare il percorso, selezionare **Salva**.
   - Per visualizzare un elenco di ascese nel percorso, selezionare **Visualizza salite/discese**.

Navigazione con Punta e Vai

È possibile puntare il dispositivo su un oggetto distante, ad esempio una torre idrica, bloccare la direzione, quindi creare un percorso per raggiungerlo.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Mappa**.
3. Premere .
4. Selezionare **Naviga** > **Punta e vai**.
5. Puntare la parte superiore dell'orologio su un oggetto e premere .

   Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
6. Premere per avviare la navigazione.

Impostazione della direzione della bussola

1 Selezionare un'opzione:
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere per visualizzare e aprire la vista rapida della bussola.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere per visualizzare e aprire la vista rapida ABC, poi per visualizzare la bussola.
- Tenere premuto e selezionare il controllo della bussola.
- Tenere premuto , selezionare il controllo ABC e scorrere con il dito per visualizzare la bussola.

2 Premere per visualizzare le opzioni.

3 Selezionare **Blocca direzione**.

4 Puntare la parte superiore dell'orologio verso la direzione e premere .

Quando ci si allontana dalla direzione, la bussola visualizza la deviazione dalla direzione e il grado di deviazione.

Impostazione di un punto di riferimento

È possibile impostare un punto di riferimento per fornire la direzione e la distanza da una posizione.

1 Selezionare un'opzione:
- Tenere premuto .

  SUGGERIMENTO: è possibile impostare un punto di riferimento durante la registrazione di un'attività.
- Dal quadrante dell'orologio, premere .

2 Selezionare **Punto di riferimento**.

3 Attendere che l'orologio individui i satelliti.

4 Premere , quindi selezionare **Aggiungi punto**.

5 Selezionare una posizione da utilizzare come punto di riferimento per la navigazione.

Vengono visualizzate la freccia della bussola e la distanza dalla destinazione.

6 Puntare la parte superiore dell'orologio verso la direzione.

Quando ci si allontana dalla direzione, la bussola visualizza la deviazione dalla direzione e il grado di deviazione.

7 Se necessario, premere e selezionare **Cambia punto** per impostare un punto di riferimento diverso.

Proiezione di un waypoint

È possibile creare una nuova posizione proiettando la distanza e la direzione dalla posizione corrente su una nuova posizione.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere l'app Proietta waypoint all'elenco delle attività e delle app.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Proietta waypoint**.
3. Premere o per impostare la direzione.
4. Premere .
5. Premere per selezionare l'unità di misura.
6. Premere per immettere la distanza.
7. Premere per salvare.

Il waypoint proiettato viene salvato con un nome predefinito.

Funzioni di sicurezza e rilevamento

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di sicurezza e rilevamento, disponibili tramite l'app Garmin Connect, sono funzioni supplementari e non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza in caso 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 fēnix 8 AMOLED/Solar o fēnix 8 Pro senza un piano di servizio inReach deve essere collegato all'app Garmin Connect utilizzando la tecnologia Bluetooth. L'orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo può utilizzare la rete LTE. 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 garmin.com/safety.

Assistenza: quando si richiede assistenza, l'orologio invia un messaggio con il proprio nome, il link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza (*Richiesta di assistenza*, pagina 157).

GroupTrack: consente di monitorare le connessioni direttamente mediante LiveTrack sullo schermo e in tempo reale (*Avvio di una sessione GroupTrack*, pagina 159).

Rilevamento incidente: quando l'orologio fēnix rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico con un link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza (*Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti*, pagina 156).

Live Event Sharing: invia messaggi agli amici e alla famiglia durante un evento, fornendo aggiornamenti in tempo reale.

NOTA: questa funzione è disponibile solo se l'orologio è connesso a uno smartphone Android compatibile.

LiveTrack: invia il link a una pagina Web ad amici e familiari perché seguano le tue gare e attività di allenamento in tempo reale. È possibile usare l'app Garmin Connect per invitare i follower tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale.

SOS:

AVVISO

La funzione SOS richiede un piano di servizio inReach attivo ed è disponibile sull'orologio fēnix 8 Pro. È possibile iscriversi al servizio utilizzando l'app Garmin Messenger. Testare sempre il dispositivo all'aperto prima di utilizzarlo durante un viaggio.

Quando si avvia una richiesta SOS, l'orologio o lo smartphone connesso invia un messaggio automatico al team Garmin Response che notifica ai soccorritori appropriati per la situazione (*SOS per fēnix 8 Pro*, pagina 157). Durante un'emergenza, è possibile comunicare con il team Garmin Response durante un'emergenza mentre si attende l'arrivo dei soccorsi.

Aggiungere contatti di emergenza

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

1. Nell'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 156).

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 fēnix (*Uso dell'app Garmin Connect*, pagina 134).

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 156). Lo smartphone associato o l'orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReachattivo deve trovarsi in un'area di copertura della rete dove i dati sono disponibili. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sicurezza & Rilevamento** > **Rilevamento incidente**.
3. Selezionare un'attività GPS.

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

Quando l'orologio fēnix 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. Se si dispone di un orologio fēnix 8 Pro con un piano di servizio inReach attivo, è possibile attivare Rilevamento Incidente per le attività, anche senza smartphone.

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 156). Se l'orologio non è un modello fēnix 8 Pro con un piano di servizi inReach attivo, lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete in cui sono disponibili i dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

1 Selezionare un'opzione:

- Su un orologio fēnix 8 AMOLED/Solar o fēnix 8 Pro senza piano di servizio inReach, tenere premuto per cinque secondi.
- Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, tenere premuto e selezionare **Assistenza**.

L'orologio vibra quando la funzione di assistenza è attivata.

2 Attendere il conto alla rovescia del timer.

Non è stato possibile inviare un messaggio ai contatti di emergenza dall'orologio.

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

SOS per fēnix 8 Pro

⚠ AVVERTENZA

Per utilizzare la funzione SOS, è necessario disporre di un orologio fēnix 8 Pro con un piano di servizio inReach attivo. Testare sempre il dispositivo all'aperto prima di utilizzarlo in viaggio.

Se si utilizza una connessione satellitare di comunicazione, assicurarsi di avere una visuale chiara del cielo quando si utilizza la funzione SOS.

AVVISO

Alcune giurisdizioni regolano o vietano l'uso dei dispositivi di comunicazione satellitare. È responsabilità dell'utente conoscere e rispettare tutte le leggi applicabili nelle giurisdizioni in cui intende utilizzare il dispositivo.

In caso di emergenza, è possibile utilizzare il dispositivo fēnix 8 Pro per contattare il centro Garmin Response per richiedere assistenza. L'invio di una richiesta di soccorso consiste nella trasmissione di un messaggio al team Garmin Response, che provvede a inoltrare ai soccorritori più appropriati la richiesta dell'utente. Durante un'emergenza, è possibile comunicare con il team Garmin Response durante un'emergenza mentre si attende l'arrivo dei soccorsi. La funzione SOS deve essere utilizzata esclusivamente in caso di reale emergenza.

SOS

Quando si avvia una richiesta di soccorso dall'orologio fēnix 8 Pro, è possibile comunicare al team Garmin Response la natura dell'emergenza. Le risposte mettono gli operatori in condizione di sapere che si è in grado di interagire con loro durante le operazioni di soccorso.

NOTA: è anche possibile avviare una richiesta di soccorso e interagire con il team Garmin Response utilizzando l'app Garmin Messenger. È necessario disporre di un piano di servizio inReach attivo per utilizzare la funzione SOS nell'app Garmin Messenger. Per ottenere una dimostrazione della funzione SOS, è possibile tenere premuto e selezionare **Sicurezza & Rilevamento** > **Demo SOS satellite**.

1. Selezionare un'opzione:
   - Tenere premuto per cinque secondi.
   - Tenere premuto , quindi selezionare **SOS**.

   L'orologio vibra ed emette un avviso sonoro.
2. Attendere il conto alla rovescia dell'SOS.

   Se si è connessi alla rete LTE, l'orologio invia un messaggio predefinito al servizio di soccorso con i dettagli sulla posizione.

   SUGGERIMENTO: prima che termini il conto alla rovescia, è possibile tenere premuto qualsiasi pulsante per annullare il messaggio SOS.
3. Se ci si trova al di fuori di un'area di copertura LTE, connettersi a un satellite di comunicazione (*Connessione satellitare*, pagina 129).

   Durante il collegamento a un satellite di comunicazione, l'orologio invia un messaggio predefinito al servizio di soccorso con i dettagli sulla posizione.
4. Nel thread del messaggio SOS, selezionare **Rispondi**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Per rispondere con un messaggio predefinito, selezionare un messaggio.
   - Per creare un messaggio personalizzato, selezionare **Tastiera** e immettere il messaggio.
   - Per rispondere con un messaggio vocale, selezionare e registrare il proprio messaggio.

     NOTA: i messaggi vocali sono disponibili solo con una connessione LTE.

Annullamento di una richiesta SOS

Se l'emergenza è cessata, è possibile annullare la richiesta SOS avvisando immediatamente il team Garmin Response.

1. Aprire la conversazione del messaggio SOS.
2. Selezionare **Chiudi l'emergenza**.
3. Selezionare un motivo per terminare la richiesta SOS.

   Mentre si è connessi alla rete LTE, l'orologio invia la richiesta di annullamento.
4. Se ci si trova al di fuori di un'area di copertura LTE, connettersi a un satellite di comunicazione (*Connessione satellitare*, pagina 129).

   Quando ci si connette a un satellite di comunicazione, l'orologio invia la richiesta di annullamento.
5. Attendere finché non si riceve un messaggio di conferma dal team Garmin Response.

   L'orologio torna al funzionamento normale.

Messaggistica per gli spettatori

AVVISO

I messaggi per gli spettatori sono disponibili quando l'orologio fēnix 8 Pro dispone di un piano di servizio inReach attivo o quando lo smartphone associato dispone di un paio dati e si trova in un'area di copertura della rete in cui sono disponibili i dati.

La messaggistica per gli spettatori è una funzione che consente agli spettatori LiveTrack di inviare messaggi audio e di testo durante l'attività di corsa. È possibile configurare questa funzione nelle impostazioni di LiveTrack dell'app Garmin Connect.

Blocco della messaggistica per gli spettatori

Se si desidera bloccare la messaggistica per gli spettatori, Garmin consiglia di disattivarla prima di iniziare l'attività.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sicurezza & Rilevamento** > **LiveTrack** > **Messaggistica per gli spettatori**.

   SUGGERIMENTO: se è già stata avviata un'attività, è possibile premere e selezionare Disattiva per bloccare i messaggi dello spettatore dal messaggio in arrivo.

Avvio di una sessione GroupTrack

AVVISO

Se l'orologio non è un modello fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura di rete in cui i dati siano disponibili.

Prima di poter avviare una sessione GroupTrack, è necessario associare l'orologio a uno smartphone compatibile (*Associare lo smartphone*, pagina 124).

Queste istruzioni sono valide per iniziare una sessione GroupTrack con un orologio fēnix. Se le connessioni hanno altri dispositivi compatibili è possibile visualizzarli sulla mappa. È possibile che gli altri dispositivi non siano in grado di visualizzare i ciclisti GroupTrack sulla mappa.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sicurezza & Rilevamento** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Visibile a** per attivare le sessioni GroupTrack per tutte le connessioni Garmin Connect o solo per quelle invitate.
   - Selezionare **Mostra sulla mappa** per attivare la visualizzazione delle connessioni sulla schermata della mappa
   - Selezionare **Tipi di attività** per decidere quali tipi di attività visualizzare sulla schermata della mappa durante una sessione GroupTrack.
4. Sull'orologio, avviare un'attività all'aperto.
5. Scorrere la mappa per visualizzare le connessioni.

Suggerimenti per le sessioni GroupTrack

La funzione GroupTrack consente di monitorare altre connessioni nel gruppo utilizzando LiveTrack direttamente sullo schermo. Tutti i membri del gruppo devono essere connessi all'account Garmin Connect dell'utente.

- Iniziare l'attività all'aperto utilizzando il GPS.
- Associare il dispositivo fēnix allo smartphone mediante la tecnologia Bluetooth.
- Nell'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Connessioni** per aggiornare l'elenco delle connessioni per la sessione di GroupTrack.
- Accertarsi che tutte le connessioni siano associate ai rispettivi smartphone e avviare una sessione di LiveTrack nell'app Garmin Connect.
- Accertarsi che tutte le connessioni si trovino nell'area di copertura (40 km o 25 mi.).
- Durante una sessione GroupTrack, scorrere la mappa per visualizzare le connessioni (*Aggiunta della schermata dati della mappa*, pagina 68).

Musica

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

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

Su un orologio fēnix, 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. È possibile ascoltare i contenuti audio anche tramite l'altoparlante dell'orologio.

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 136).

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Store Connect IQ™**.
3. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per installare un provider di musica di terze parti.
4. Tenere premuto da qualsiasi schermata per aprire i comandi della musica.
5. Selezionare il provider di musica.

   NOTA: se si desidera selezionare un altro provider, tenere premuto , selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Musica** > **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 127).

1. Tenere premuto da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
2. Tenere premuto .
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 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.

Download di contenuti audio personali

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

È possibile caricare file audio personali, ad esempio file .mp3 e .m4a, sull'orologio fēnix dal computer. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web 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 fēnix, selezionare una categoria, selezionare le caselle di controllo e selezionare **Rimuovi dal dispositivo** per rimuovere file audio.

Ascolto di musica

1. Tenere premuto da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
2. Tenere premuto .
3. Selezionare un'opzione:
   - Se è la prima volta che si ascolta musica, selezionare **Impostazioni** > **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 161).
   - 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 162).
6. Selezionare ▶.

Comandi della riproduzione musicale

NOTA: durante un'attività, è possibile scorrere a destra per visualizzare i controlli di riproduzione della musica.

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.

Collegamento di auricolari Bluetooth

1. Posizionare gli auricolari entro 2 m (6,6 piedi) dall'orologio.
2. Attivare la modalità di associazione sugli auricolari.
3. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
4. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Musica** > **Uscita audio** > **Aggiungi nuovo**.
5. Selezionare gli auricolari per completare il processo di associazione.

Cambiare la Modalità Audio

Puoi cambiare il playback musicale da stereo a mono.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Musica** > **Audio**.
3. Selezionare un'opzione.

Profilo utente

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

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni per genere, data di nascita, altezza, peso, polso, zona di frequenza cardiaca, zona di potenza e CSS (velocità di nuoto critica). L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **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 163).

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **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 165) 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. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Profilo utente** > **Frequenza cardiaca e Zone di potenza** > **Freq. cardiaca**.
3. Selezionare **Frequenza cardiaca massima** e immettere la frequenza cardiaca massima.

   È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni*, pagina 165).
4. Selezionare **SAFC** e immettere la frequenza cardiaca della soglia anaerobica (*Soglia anaerobica*, pagina 93).

   È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni*, pagina 165).
5. 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.
6. Selezionare **Zone** > **In base a**.
7. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
   - 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).
   - Selezionare **% SAFC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca della soglia anaerobica.
8. Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
9. Selezionare **Frequenza cardiaca sport** e scegliere un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).
10. 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 163).
- 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 funzionale (FTP) o il 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. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Profilo utente** > **Frequenza cardiaca e Zone di potenza** > **Potenza**.
3. Selezionare un'attività.
4. Selezionare **In base a**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
   - Selezionare **% di FTP** o **% di FTP** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
6. Selezionare **FTP** o **Potenza di soglia**, e immettere il valore.

   È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia di potenza durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni*, pagina 165).
7. Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
8. Se necessario, selezionare **Minima**, quindi immettere un valore di potenza minimo.

Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni

La funzione Rilevamento automatico è attivata per impostazione predefinita. L'orologio può rilevare automaticamente la frequenza cardiaca massima e la soglia anaerobica durante un'attività. Se associato a un sensore di potenza compatibile, l'orologio è in grado di rilevare automaticamente la soglia di potenza (FTP) durante un'attività.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Profilo utente** > **Frequenza cardiaca e Zone di potenza** > **Rilevamento automatico**.
3. Selezionare un'opzione.

Impostazioni di gestione della batteria

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Power Manager**.

Risparmio batteria: personalizza le impostazioni del sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio (*Personalizzazione della funzione di risparmio energetico*, pagina 166).

Modalità alimentazione attività: personalizza le impostazioni di sistema per prolungare la durata della batteria durante un'attività (*Personalizzazione della modalità Power Manager*, pagina 167).

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.

Avviso batt. scarica: avvisa l'utente quando la batteria sta per esaurirsi.

Personalizzazione della funzione di risparmio energetico

La funzione di risparmio energetico consente di regolare rapidamente le impostazioni di sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio.

È possibile attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi (*Comandi*, pagina 77).

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Power Manager** > **Risparmio batteria**.

   L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.
3. Selezionare **Stato** per attivare la funzione di risparmio energetico.
4. Selezionare **Modifica**, quindi selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Quadrante orologio** per attivare un quadrante a consumo energetico ridotto che si aggiorna una volta al minuto.
   - Selezionare **Musica** per disattivare l'ascolto di musica dall'orologio.
   - Selezionare **Telefono** per scollegare lo smartphone associato.
   - Selezionare **Wi-Fi** per disconnettersi da una rete Wi-Fi.
   - Su un orologio fēnix 8 Pro, selezionare **LTE** per disconnettersi dalla rete LTE.
   - Selezionare **Cardio da polso** per disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso.
   - Selezionare **Pulsossimetro** per disattivare il sensore del pulsossimetro.
   - Selezionare **Schermo sempre ON** o **Schermo** per disattivare lo schermo quando non è in uso.
   - Selezionare **Luminosità** o **Retroilluminazione** per ridurre la luminosità dello schermo o disattivare la retroilluminazione.

   L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.
5. Selezionare **Avviso batt. scarica** per ricevere un avviso quando il livello della batteria è basso.

Personalizzazione della Modalità alimentazione per un'attività

È possibile personalizzare le impostazioni della modalità di alimentazione per le singole attività.

1. Dal quadrante dell'orologio, premere .
2. Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
3. Premere .
4. Selezionare le impostazioni dell'attività.
5. Selezionare **Modalità di alimentazione**.
6. Selezionare un'opzione.

   L'orologio mostra le ore di durata della batteria disponibili con la modalità di alimentazione selezionata.
7. Selezionare un'opzione:
   - Per modificare la modalità di alimentazione predefinita per l'attività, selezionare **Modalità predefinita**.
   - Per cambiare quando viene visualizzato l'avviso di batteria scarica per l'attività, selezionare **Avviso batt. scarica**.
   - Per modificare quando la modalità di alimentazione cambia automaticamente in caso di batteria scarica, selezionare **Ora attivazione auto**.
   - Per modificare automaticamente la modalità di alimentazione quando viene visualizzato l'avviso di batteria scarica, selezionare **Mod. attiv. automatica**.

Personalizzazione della modalità Power Manager

Il dispositivo è precaricato con diverse modalità di gestione della carica, che consentono di regolare rapidamente le impostazioni di sistema, le impostazioni dell'attività e le impostazioni GPS per prolungare la durata della batteria durante un'attività. Puoi personalizzare le modalità di gestione della batteria esistenti e creare nuove modalità personalizzate.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Power Manager** > **Modalità alimentazione attività**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Seleziona una power mode da personalizzare.
   - Selezionare **Aggiungi nuovo** per creare una power mode personalizzata.
4. Se necessario, immettere un nome personalizzato.
5. Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni di una power mode specifica.

   Per esempio, è possibile modificare le impostazioni GPS o disconnettere lo smartphone associato.

   L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.
6. Se necessario, selezionare **Fatto** per salvare ed usare la power mode personalizzata.

Impostazioni di sistema

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto e selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema**.

Tasti scelta rapida: assegna i tasti di scelta rapida ai pulsanti (*Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida*, pagina 168).

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 169).

Non disturbare: attiva la modalità Non Disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche.

Bussola: calibra la bussola interna e personalizza le impostazioni (*Bussola*, pagina 169).

Altimetro e barometro: calibra l'altimetro barometrico interno e personalizza le impostazioni (*Altimetro e barometro*, pagina 170).

Sensore di profondità: personalizza le impostazioni del sensore di profondità (*Sensore di profondità*, pagina 171).

Ora: regola le impostazioni dell'orario (*Impostazioni dell'ora*, pagina 171).

Lingua: imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

Voce: consente di impostare sull'orologio la lingua della voce, il tipo di voce e il dialetto dell'utente per i comandi vocali.

Avanzate: apre le impostazioni avanzate del sistema per configurare le unità di misura, la modalità di registrazione dei dati e la modalità USB (*Impostazioni di sistema avanzate*, pagina 172).

Recupera e ripristina: configura i backup dei dati dell'orologio e ripristina i dati e le impostazioni dell'utente (*Impostazioni di Recupera e ripristina*, pagina 172).

Aggiornamento software: installa gli aggiornamenti software scaricati, abilita gli aggiornamenti automatici e consente di verificare manualmente la presenza di aggiornamenti (*Aggiornamenti del prodotto*, pagina 181).

Info: visualizza le informazioni sul dispositivo, sul software e sulle normative (*Visualizzare le informazioni sul dispositivo*, pagina 173).

Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida

È possibile personalizzare la funzione associata alla pressione prolungata di singoli pulsanti e di combinazioni di pulsanti.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Tasti scelta rapida**
3. Selezionare un pulsante o una combinazione di pulsanti da personalizzare.
4. Selezionare una funzione.

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 18).

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **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. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **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.

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. È possibile modificare manualmente le impostazioni della bussola (*Impostazioni bussola*, pagina 169). È possibile visualizzare la bussola dal menu dei comandi (*Comandi*, pagina 77), dall'elenco delle viste rapide (*Viste rapide*, pagina 82) o da una schermata dati durante un'attività (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 68).

Impostazioni bussola

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Bussola**.

Calibra: consente di tarare manualmente il sensore della bussola (*Calibrazione manuale della bussola*, pagina 170).

Schermo: consente di impostare l'intestazione di direzione sulla bussola in lettere, gradi o milliradianti.

Riferimento nord: consente di impostare il riferimento nord della bussola (*Impostazione del riferimento nord*, pagina 170).

Variazione magnetica: imposta la variazione del magnetometro per il riferimento nord, se l'opzione **Riferimento nord** è impostata su **Utente**.

Modo: imposta la bussola per l'uso di una combinazione di dati GPS e del sensore elettronico durante gli spostamenti (Auto), solo dei dat GPS o del magnetometro.

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. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Bussola** > **Calibra**.
3. muovere il polso formando un otto fino a visualizzare un messaggio.

Impostazione del riferimento nord

È possibile impostare il riferimento direzionale usato per calcolare i dati di direzione.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Bussola** > **Riferimento nord**.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per impostare il nord geografico come riferimento per la direzione, selezionare **Vero**.
   - Per impostare il nord magnetico come direzione senza declinazione, selezionare **Magnetico**.
   - Per impostare la direzione nord utilizzando il reticolo (000º) come riferimento per la direzione, selezionare **Griglia**.
   - Per impostare manualmente il valore di variazione magnetica, selezionare **Utente** > **Variazione magnetica**, immettere la variazione magnetica, quindi selezionare **Fatto**.

Altimetro e barometro

L'orologio è dotato di altimetro e barometro interni. L'orologio raccoglie continuamente i dati di quota e pressione, anche in modalità di risparmio energetico. L'altimetro visualizza la quota approssimativa in basandosi sui cambiamenti di pressione. Il barometro visualizza i dati della pressione ambientale basandosi sulla quota dove l'altimetro è stato calibrato più di recente (*Impostazioni di altimetro e barometro*, pagina 170). È possibile visualizzare l'altimetro e il barometro dal menu dei comandi (*Comandi*, pagina 77), l'elenco delle viste rapide (*Viste rapide*, pagina 82), o l'elenco delle app (*Applicazioni*, pagina 6).

Impostazioni di altimetro e barometro

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Altimetro e barometro**.

Calibra: calibra manualmente il sensore dell'altimetro e del barometro.

Calibrazione auto: esegue la taratura automatica del sensore ogni volta che si utilizzano sistemi satellitari.

Modalità sensore: consente di impostare la modalità del sensore. L'opzione Auto utilizza sia l'altimetro sia il barometro in base al movimento. È possibile utilizzare l'opzione Solo altimetro quando l'attività prevede variazioni della quota oppure l'opzione Solo barometro quando l'attività non prevede variazioni della quota.

Quota: consente di impostare le unità di misura per la quota.

Pressione: imposta l'unità di misura per la pressione.

Grafico barometro: imposta la durata di tempo per la visualizzazione sul grafico per la vista rapida del barometro.

Calibrazione dell'altimetro barometrico

L'orologio è stato calibrato in fabbrica e per impostazione predefinita utilizza la calibrazione automatica nella posizione di partenza GPS. È possibile calibrare manualmente l'altimetro barometrico se si conosce la quota corretta.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema**.
3. Selezionare **Altimetro e barometro**.
4. Selezionare **Calibra**.
5. Selezionare un'opzione:
   - Per inserire manualmente la quota corrente, selezionare **Inserimento manuale**.
   - Per eseguire la calibrazione automatica del modello di quota digitale, selezionare **Usa DEM**.
   - Per eseguire la calibrazione automatica dalla posizione GPS, selezionare **Usa GPS**.

Sensore di profondità

L'orologio contiene un sensore di profondità per le immersioni. Quando scendi per iniziare un'immersione, il sensore di profondità rileva l'aumento di pressione e l'orologio avvia un'attività di immersione.

Impostazioni del sensore di profondità

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto il , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Sensore di profondità**.

Auto Dive: avvia automaticamente un'attività di immersione in base all'ultimo tipo di immersione quando si inizia la discesa.

Posponi: sospende temporaneamente la funzione Auto Dive.

Impostazioni dell'ora

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **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: regola l'ora se l'opzione Imposta ora è configurata su Manuale.

Sincronizzazione orario: consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale (*Sincronizzazione dell'ora*, pagina 171).

Sincronizzazione dell'ora

Ogni volta che si accende l'orologio e si acquisisce il segnale satellitare o si apre l'app Garmin Connect sullo smartphone associato, l'orologio rileva automaticamente fuso orario e ora corrente. È anche possibile sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Ora** > **Sincronizzazione orario**.
3. Attendere che l'orologio si colleghi allo smartphone associato o localizzi i satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare*, pagina 185).

   SUGGERIMENTO: è possibile premere per cambiare sorgente.

Impostazioni di sistema avanzate

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Avanzate**.

Formato: imposta le preferenze di formato generali, ad esempio unità di misura, passo e velocità mostrati durante le attività e inizio della settimana (*Modificare le unità di misura*, pagina 172). È inoltre possibile impostare il formato della posizione geografica e le opzioni per la data.

Registrazione dei dati: configura il modo in cui l'orologio registra i dati dell'attività (*Impostazioni di registrazione dei dati*, pagina 172).

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

Modificare le unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza, passo e velocità, quota e altro.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Avanzate** > **Formato** > **Unità**.
3. Selezionare un tipo di misurazione.
4. Selezionare un'unità di misura.

Impostazioni di registrazione dei dati

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Avanzate** > **Registrazione dei dati**.

Frequenza: consente di impostare la frequenza con cui l'orologio registra i dati dell'attività. L'opzione di registrazione della frequenza **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. Consente di registrare i punti chiave in cui si verificano modifiche di direzione, passo o frequenza cardiaca. La dimensione del record dell'attività è più ridotta, per consentire di memorizzare più attività sulla memoria del dispositivo.

Registra HRV: consente all'orologio di registrare la variabilità della frequenza cardiaca durante un'attività (*Stato della variabilità della frequenza cardiaca*, pagina 90).

Ottimizzazione della posizione: consente all'orologio di registrare ulteriori dettagli sulla posizione per determinate attività, come la corsa o le escursioni.

Impostazioni di Recupera e ripristina

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 173). Le impostazioni includono profili sportivi, viste rapide, impostazioni utente, allenamenti e altro ancora.

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Recupera e ripristina**.

Backup automatici: esegue periodicamente il backup delle impostazioni dell'account Garmin Connect.

Esegui backup ora: esegue periodicamente il backup delle impostazioni dell'account Garmin Connect.

Visualizza rapporto: mostra eventuali problemi relativi all'ultimo ripristino delle impostazioni dell'orologio.

NOTA: questa impostazione viene visualizzata solo se alcune impostazioni dell'orologio non sono state ripristinate correttamente.

Backup del contenuto: visualizza il tipo di dati salvati.

Reimposta: ripristina tutte le impostazioni ai valori predefiniti (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite*, pagina 173).

Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect

1 Nell'app Garmin Connect, selezionare •••.
2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio orologio.
3 Selezionare **Sistema** > **Recupera e ripristina** > **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 e selezionare ✓.
L'orologio si riavvia e ripristina le impostazioni e i dati.
9 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Recupera e ripristina** > **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 impost. predefinite**.
- Per eliminare tutte le attività dalla cronologia, selezionare **Elimina tutte le attività**.
- Per eliminare tutti i messaggi nell'app **Messenger**, selezionare **Elimina tutti i messaggi**.
- Per reimpostare la distanza e il tempo totali, selezionare **Reimposta totali**.
- Per eliminare i dati relativi al carico dei tessuti per le immersioni subacquee, selezionare **Ripristina il computer subacqueo**.

  NOTA: è necessario reimpostare il carico dei tessuti solo se il dispositivo non verrà più utilizzato in futuro. Può essere utile ai negozi di articoli subacquei che forniscono dispositivi a noleggio.
- 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 ripris. imp.**.

  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.
- Per eliminare tutti i file temporanei dall'orologio, selezionare **Elimina file temporanei**.

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 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **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 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2 Dal menu delle impostazioni, selezionare **Sistema**.
3 Selezionare **Info**.

Info sul dispositivo

Informazioni sullo schermo AMOLED/microLED

Per impostazione predefinita, le impostazioni dell'orologio sono ottimizzate per garantire autonomia della batteria e prestazioni (*Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria*, pagina 182).

La persistenza delle immagini o il "burn-in" dei pixel è normale nei dispositivi AMOLED. Per prolungare la durata dello schermo AMOLED/microLED, evitare di visualizzare immagini statiche a livelli di luminosità elevati per lunghi periodi di tempo. Per ridurre al minimo il burn-in, lo schermo fēnix 8 AMOLED/MicroLED si spegne dopo il timeout selezionato (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 116). È possibile ruotare il polso verso di sé, toccare il touchscreen o premere un pulsante per riattivare l'orologio.

Caricare l'orologio

⚠ AVVERTENZA

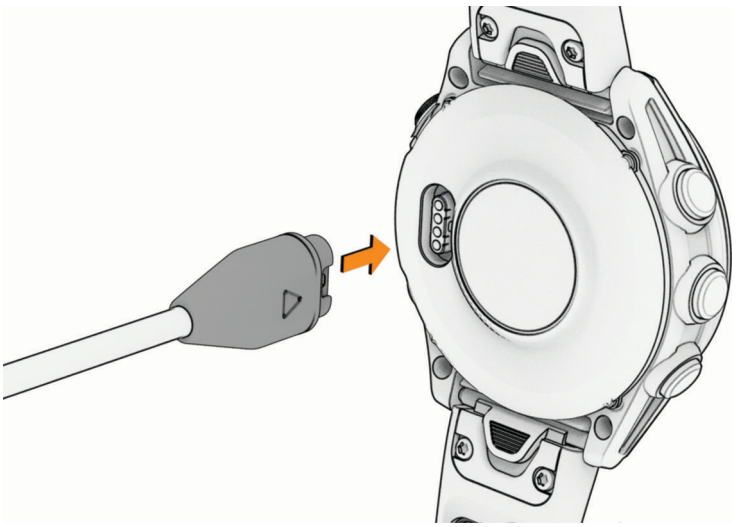
Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

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 180).

L'orologio è dotato di un cavo di ricarica proprietario. Per gli accessori opzionali e le parti di ricambio, visitare il sito Web buy.garmin.com, oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

1 Inserire il cavo (estremità ▲) nella porta di ricarica dell'orologio.



2 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta USB-C® del computer o a un adattatore CA (potenza nominale minima di 5 W).

   L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.

3 Scollegare l'orologio dopo che il livello di carica della batteria ha raggiunto il 100%.

Carica solare

NOTA: questa funzione non è disponibile su tutti i modelli.

La funzione di ricarica solare dell'orologio consente di caricare l'orologio durante l'uso.

Suggerimenti per la ricarica solare

Per massimizzare la durata della batteria dell'orologio, seguire questi suggerimenti.

- Quando si indossa l'orologio, evitare di coprire il quadrante con la manica.
- L'uso regolare all'aperto in condizioni di sole può prolungare la durata della batteria.

  NOTA: l'orologio è in grado di proteggere la batteria da temperature estreme e può limitare o interrompere automaticamente la ricarica.

  NOTA: l'orologio non si ricarica a energia solare quando è collegato a una fonte di alimentazione esterna o quando la batteria è completamente carica.

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Classificazione di impermeabilità	10 ATM[1] Immersione a 4 ATM (EN 13319)[2]
Temperatura operativa e di stoccaggio	Da -20 a 45 ºC (da -4 a 113 ºF)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Temperatura operativa subacquea	Da 0 a 40 °C (da 32 a 104 °F)
Modello di decompressione	Bühlmann ZHL-16C
Sensore di profondità	Precisione da 0 a 40 m (da 0 a 131 ft) conforme al protocollo EN 13319 Risoluzione (m): 0,1 m fino a 45 m Risoluzione (piedi): 1 piede
Intervallo ispezione	Ispezionare i componenti prima di ogni uso per verificare che non siano danneggiati. Sostituire i componenti secondo necessità.[3]
Frequenze wireless e potenza di trasmissione di fēnix 8 AMOLED	M/N: A04805 2,4 GHz: < 11,40 dBm; 13,56 MHz: < -30 dBuA/m a 10 m M/N: A04806 2,4 GHz: < 13,60 dBm; 13,56 MHz: < -30 dBuA/m a 10 m M/N: A04808 2,4 GHz: < 13,70 dBm; 13,56 MHz: < -30 dBuA/m a 10 m
Valori SAR di fēnix 8 AMOLED	M/N: A04805 < 0,10 W/kg tronco; 0,14 W/kg arto; < 0,10 W/kg testa M/N: A04806 0,22 W/kg tronco; 0,10 W/kg arto; 0,11 W/kg testa M/N: A04808 0,31 W/kg tronco; 0,14 W/kg arto; < 0,10 W/kg testa
Frequenze wireless e potenza di trasmissione di fēnix 8 Solar	M/N: A04861 2,4 GHz: < 10,75 dBm; 13,56 MHz: < -30 dBuA/m a 10 m M/N: A04862 2,4 GHz: < 10,25 dBm; 13,56 MHz: < -30 dBuA/m a 10 m
Valori SAR di fēnix 8 Solar	M/N: A04861 0,29 W/kg tronco; 0,26 W/kg arto; 0,15 W/kg testa M/N: A04862 0,27 W/kg tronco; 0,16 W/kg arto; 0,22 W/kg testa
Frequenze wireless e potenza di trasmissione di fēnix 8 Pro	Numero modello: A04807, A04809, A05201 2,4 Ghz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m a 10 m LTE (B3, B8, B20): < 25 dBm NTN (n255, n256): < 25 dBm
Valori SAR di fēnix 8 Pro	Numero modello: A04807, A04809, A05201 < 4,0 W/kg arto; < 2,0 W/kg testa

[1] Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 100 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.
[2] Progettato in conformità con gli standard CSN EN 13319.
[3] A parte la normale usura, le prestazioni non si riducono nel tempo.

Informazioni sulla batteria

La durata effettiva della batteria dipende dalle funzioni attivate sull'orologio, come la frequenza cardiaca misurata al polso, le notifiche dello smartphone, il GPS, i sensori interni e i sensori connessi.

fēnix 8 AMOLED

Modo	Durata della batteria fēnix 8 AMOLED - 43 mm	Durata della batteria fēnix 8 AMOLED - 47 mm	Durata della batteria fēnix 8 AMOLED - 51 mm
Modo smartwatch	Fino a 10 giorni con Gesto Fino a 4 giorni con Schermo sempre ON	Fino a 16 giorni con Gesto Fino a 7 giorni con Schermo sempre ON	Fino a 29 giorni con Gesto Fino a 13 giorni con Schermo sempre ON
Modalità orologio con risparmio energetico	Fino a 15 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 23 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 41 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON
Modalità solo GPS	Fino a 28 ore con Gesto Fino a 22 ore con Schermo sempre ON	Fino a 47 ore con Gesto Fino a 37 ore con Schermo sempre ON	Fino a 84 ore con Gesto Fino a 65 ore con Schermo sempre ON
Modalità Tutti i sistemi satellitari	Fino a 23 ore con Gesto Fino a 18 ore con Schermo sempre ON	Fino a 38 ore con Gesto Fino a 30 ore con Schermo sempre ON	Fino a 68 ore con Gesto Fino a 54 ore con Schermo sempre ON
Modalità Tutti i sistemi satellitari più Multibanda	Fino a 21 ore con Gesto[4] Fino a 16 ore con Schermo sempre ON[4]	Fino a 35 ore con Gesto[4] Fino a 28 ore con Schermo sempre ON[4]	Fino a 62 ore con Gesto[4] Fino a 49 ore con Schermo sempre ON[4]
Modalità Tutti i sistemi satellitari con musica	Fino a 6 ore con Gesto Fino a 6 ore con Schermo sempre ON	Fino a 10 ore con Gesto Fino a 10 ore con Schermo sempre ON	Fino a 18 ore con Gesto Fino a 18 ore con Schermo sempre ON
Durata massima della batteria in modalità GPS	Fino a 49 ore con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 81 ore con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 145 ore con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON
Modalità GPS Expedition	Fino a 10 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 17 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 31 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON

[4] Con un uso tipico della tecnologia SatIQ

fēnix 8 Pro

Modo	Durata batteria fēnix 8 Pro - 47 mm	Durata batteria fēnix 8 Pro - 51 mm	Durata batteria fēnix 8 Pro MicroLED
Modo smartwatch	Fino a 15 giorni con Gesto Fino a 8 giorni con Schermo sempre ON	Fino a 27 giorni con Gesto Fino a 15 giorni con Schermo sempre ON	Fino a 10 giorni con Gesto Fino a 4 giorni con Schermo sempre ON
Modalità orologio con risparmio energetico	Fino a 19 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 34 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 14 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON
Modalità solo GPS	Fino a 44 ore con Gesto Fino a 33 ore con Schermo sempre ON	Fino a 78 ore con Gesto Fino a 56 ore con Schermo sempre ON	Fino a 44 ore con Gesto Fino a 18 ore con Schermo sempre ON
Modalità Tutti i sistemi satellitari	Fino a 34 ore con Gesto Fino a 26 ore con Schermo sempre ON	Fino a 60 ore con Gesto Fino a 47 ore con Schermo sempre ON	Fino a 37 ore con Gesto Fino a 16 ore con Schermo sempre ON
Modalità Tutti i sistemi satellitari più Multibanda	Fino a 30 ore con Gesto[5] Fino a 23 ore con Schermo sempre ON[5]	Fino a 53 ore con Gesto[5] Fino a 41 ore con Schermo sempre ON[5]	Fino a 34 ore con Gesto[5] Fino a 15 ore con Schermo sempre ON[5]
Modalità Tutti i sistemi satellitari più Multibanda e LTE LiveTrack	Fino a 12 ore con Gesto[5] Fino a 11 ore con Schermo sempre ON[5]	Fino a 21 ore con Gesto[5] Fino a 19 ore con Schermo sempre ON[5]	Fino a 17 ore con Gesto[5] Fino a 10 ore con Schermo sempre ON[5]
Modalità Tutti i sistemi satellitari più Multibanda e musica	Fino a 13 ore con Gesto[5] Fino a 13 ore con Schermo sempre ON[5]	Fino a 23 ore con Gesto[5] Fino a 21 ore con Schermo sempre ON[5]	Fino a 19 ore con Gesto[5] Fino a 11 ore con Schermo sempre ON[5]
Modalità Tutti i sistemi satellitari più Multibanda, LTE LiveTrack e musica	Fino a 8 ore con Gesto[5] Fino a 8 ore con Schermo sempre ON[5]	Fino a 15 ore con Gesto[5] Fino a 14 ore con Schermo sempre ON[5]	Fino a 13 ore con Gesto[5] Fino a 9 ore con Schermo sempre ON[5]
Durata massima della batteria in modalità GPS	Fino a 70 ore con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 123 ore con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 53 ore con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON
Modalità GPS Expedition	Fino a 14 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 24 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON	Fino a 8 giorni con Gesto Non applicabile per Schermo sempre ON

[5] Con un uso tipico della tecnologia SatIQ

fēnix 8 Solar

Modo	Durata della batteria fēnix 8 Solar - 47 mm	Durata della batteria fēnix 8 Solar - 51 mm
Modo smartwatch	Fino a 21 giorni, uso tipico Fino a 28 giorni con ricarica solare[6]	Fino a 30 giorni, uso tipico Fino a 48 giorni con ricarica solare[6]
Modalità orologio con risparmio energetico	Fino a 34 giorni, uso tipico Fino a 58 giorni con ricarica solare[6]	Fino a 48 giorni, uso tipico Fino a 107 giorni con ricarica solare[6]
Modalità solo GPS	Fino a 67 ore di uso tipico Fino a 92 ore con ricarica solare[7]	Fino a 95 ore di uso tipico Fino a 149 ore con ricarica solare[7]
Modalità Tutti i sistemi satellitari	Fino a 48 ore di uso tipico Fino a 49 ore con ricarica solare[7]	Fino a 68 ore di uso tipico Fino a 92 ore con ricarica solare[7]
Modalità Tutti i sistemi satellitari più Multi-banda	Fino a 37 ore di uso tipico Fino a 43 ore con ricarica solare[8]	Fino a 52 ore di uso tipico Fino a 65 ore con ricarica solare[8]
Modalità Tutti i sistemi satellitari con musica	Fino a 13 ore di uso tipico	Fino a 18 ore di uso tipico
Durata massima della batteria in modalità GPS	Fino a 132 ore di uso tipico Fino a 283 ore con ricarica solare[7]	Fino a 186 ore di uso tipico Fino a 653 ore con ricarica solare[7]
Modalità GPS Expedition	Fino a 34 giorni, uso tipico Fino a 58 giorni con ricarica solare[6]	Fino a 50 giorni, uso tipico Fino a 118 giorni con ricarica solare[6]

[6] Indossandolo tutto il giorno, almeno per 3 ore all'aperto in condizioni di 50.000 lux
[7] Con un uso all'aperto in condizioni di 50.000 lux
[8] Con un uso all'aperto in condizioni di 50.000 lux e un utilizzo tipico della tecnologia SatIQ

Manutenzione del dispositivo

⚠ ATTENZIONE

Non rimuovere la protezione esterna sul lato destro dell'orologio tra i due pulsanti. In caso contrario, si potrebbe danneggiare il barometro, compromettendone le prestazioni e/o influendo negativamente su altre misurazioni, quali la pressione dell'aria e le funzioni di immersione, con conseguenti danni alle proprietà o lesioni personali.

AVVISO

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Non utilizzare in nessun caso oggetti rigidi o appuntiti sul touchscreen, poiché potrebbero danneggiarlo.

Non esporre le aperture del microfono e degli altoparlanti alla crema solare o ad altre sostanze chimiche. In caso contrario, si potrebbero ostruire o compromettere il microfono e l'altoparlante, influendo sulle relative prestazioni.

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 lavare il dispositivo ad alta pressione, poiché il getto d'acqua o di aria potrebbe danneggiare il sensore o il barometro.

Mantenere il cinturino di pelle asciutto e pulito. Evitare di nuotare o di fare la doccia indossando il cinturino in pelle. L'esposizione all'acqua o al sudore può danneggiare o scolorire il cinturino di pelle. In alternativa, utilizzare cinturini di silicone.

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Interrompere l'uso de il dispositivo è danneggiato o è stato conservato a temperature diverse dalle temperature di stoccaggio specificate.

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 garmin.com/fitandcare.

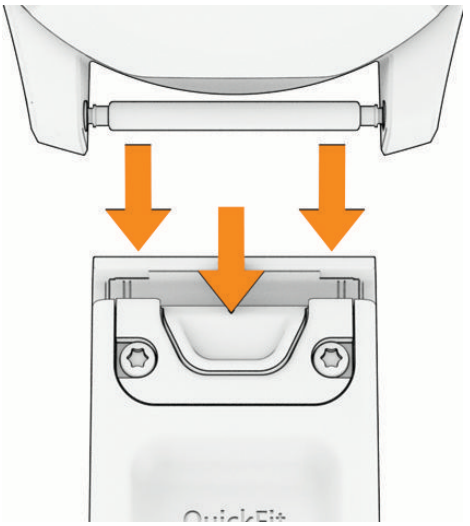
1. Sciacquare con acqua o utilizzare un panno umido che non lasci residui.
2. Attendere che la superficie sia completamente asciutta.

Pulizia dei cinturini in pelle

1. Pulire i cinturini in pelle un panno asciutto.
2. Utilizzare un detergente apposito per pulire i cinturini in pelle.

Sostituzione dei cinturini QuickFit®

1 Far scorrere il fermo sul cinturino QuickFit per rimuoverlo dall'orologio.



2 Allineare il nuovo cinturino all'orologio.
3 Premere il cinturino in posizione.
NOTA: verificare che il cinturino sia fissato. Il fermo dovrà essere fissato al perno dell'orologio.
4 Ripetere i passi da 1 a 3 per cambiare l'altro cinturino.

Regolazione del cinturino dell'orologio di metallo

Se l'orologio include un cinturino di metallo, è necessario portarlo presso un gioielliere o un altro professionista per regolarne la lunghezza.

Risoluzione dei problemi

Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è associato a uno smartphone che utilizza la tecnologia Bluetooth o quando è collegato a Wi-Fi. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema (*Impostazioni di sistema*, pagina 168). Sul computer installare Garmin Express (**garmin.com/express**). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.

Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin:

- Aggiornamenti software
- aggiornamenti mappe;
  NOTA: gli aggiornamenti delle mappe sono disponibili tramite Garmin Express.
- aggiornamenti campi;
- I dati vengono caricati sull'app Garmin Connect sullo smartphone
- registrazione del prodotto;

Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto nel sito WebGarmin.

- 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 per informazioni sulla precisione della funzione.
  Questo non è un dispositivo medico.

Il dispositivo visualizza la lingua errata

È possibile cambiare la selezione della lingua dell'orologio nel caso in cui sia stata selezionata accidentalmente la lingua errata.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare .
3. Selezionare .
4. Scorrere fino in fondo all'elenco e premere per selezionare la sesta opzione dalla fine.
5. Selezionare la lingua.

Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria

Per prolungare la durata della batteria, è possibile provare questi suggerimenti.

- Modificare la modalità di utilizzo batteria durante un'attività (*Personalizzazione della Modalità alimentazione per un'attività*, pagina 167).
- Attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi (*Comandi*, pagina 77).
- Ridurre il timeout dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 116).
- Diminuire la luminosità della torcia e modificare le impostazioni stroboscopiche (*Modifica della luce stroboscopica personalizzata*, pagina 82).
- Interrompere l'utilizzo dell'opzione di timeout della schermata **Schermo sempre ON** e selezionare un timeout più breve (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 116).

  NOTA: questa funzione è disponibile solo nei modelli fēnix 8 AMOLED/MicroLED.
- Riduce la luminosità dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 116).
- Su un orologio fēnix 8 Pro con piano di servizio inReach attivo, disattivare la connessione LTE o impostare la modalità LTE su **Auto** (*Impostazioni LTE e satellite*, pagina 131).
- Utilizzare la modalità satellitare GNSS UltraTrac per l'attività in corso (*Impostazione dei satelliti*, pagina 75).
- Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Comandi*, pagina 77).
- Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** (*Interrompere un'attività*, pagina 26).
- 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 5).
- Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dall'orologio (*Gestione delle notifiche*, pagina 126).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi associati (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 141).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni del cardio da polso*, pagina 141).

  NOTA: il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa e le calorie bruciate.
- Attivare le letture manuali del pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro*, pagina 143).

Riavvio dell'orologio

Se l'orologio smette di rispondere, potrebbe essere necessario riavviarlo seguendo questi passaggi.

- Tenere premuto finché l'orologio non si spegne; quindi tenere premuto per riaccenderlo.
- Collegare l'orologio a una porta di ricarica USB-C per almeno 30 secondi, scollegare il cavo e poi ricollegarlo.

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio fēnix è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina garmin.com/ble.

Per informazioni sulla compatibilità della funzionalità vocale, consultare la pagina garmin.com/voicefunctionality.

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 , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **Telefono** > **Associa smartphone**.

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. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **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 68).

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 162).

La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati

Quando si utilizza un orologio fēnix 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 fēnix 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.

L'altoparlante o il microfono hanno il volume basso dopo l'esposizione all'acqua

Dopo aver nuotato, fatto il bagno o esposto l'orologio all'acqua, l'acqua residua nelle porte dell'altoparlante e del microfono potrebbe causare un abbassamento temporaneo del volume dell'orologio rispetto a quello usuale. L'acqua non danneggia l'orologio, ma potrebbero servire fino a 24 ore affinché evapori. Seguire le istruzioni per la pulizia del dispositivo quando si pulisce l'orologio dopo l'esposizione all'acqua (*Manutenzione del dispositivo*, pagina 180). È possibile usare la funzione Espulsione acqua per aiutare a rimuovere l'acqua dalle porte (*Comandi*, pagina 77).

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 accanto a un pulsante viene visualizzato e si hanno a disposizione alcuni secondi per premere il pulsante ed eliminare il cambio di Lap 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.

Diving

Reimpostazione del carico dei tessuti

È possibile reimpostare il carico dei tessuti corrente salvato sul computer per immersioni. È necessario reimpostare il carico dei tessuti solo se il computer per immersioni non verrà più utilizzato nell'immediato. Può essere utile ai negozi di articoli subacquei che forniscono computer per immersioni a noleggio.

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
2. Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Sistema** > **Recupera e ripristina** > **Reimposta** > **Ripristina il computer subacqueo**.

Reimpostazione della pressione di superficie

Il dispositivo determina automaticamente la pressione di superficie utilizzando l'altimetro barometrico. Grandi variazioni di pressione, ad esempio durante un volo, possono determinare l'avvio automatico di un'attività di immersione sul computer per immersioni. Se ciò si verifica per errore, è possibile reimpostare la pressione di superficie collegando il computer per immersioni a un computer. Se non si dispone dell'accesso a un computer, è possibile reimpostare manualmente la pressione di superficie.

1. Tenere premuto finché il computer per immersioni non si spegne.
2. Tenere premuto pulsante per accendere il computer per immersioni.
3. Quando viene visualizzato il logo del prodotto, tenere premuto finché non viene richiesto di reimpostare la pressione di superficie.

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 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 il dispositivo sull'account Garmin:
  - Collegare il dispositivo a un computer tramite il cavo USB e all'applicazione Garmin Express.
  - Sincronizzare il dispositivo sull'app Garmin Connect utilizzando lo smartphone con Bluetooth attivato.
  - Connettere il dispositivo all'account Garmin tramite una rete wireless Wi-Fi.

  Mentre è connesso all'account Garmin, il dispositivo scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.
- Rimanere immobili per alcuni minuti.

Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa

Per ulteriori informazioni sul sensore della frequenza cardiaca, visitare la pagina 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.

Uscita dalla modalità demo

La modalità demo mostra un'anteprima delle funzioni dell'orologio.

1 Premere rapidamente per otto volte.
2 Selezionare ✔.

Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

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 135)).
   - Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect ((*Uso dell'app Garmin Connect*, pagina 134).
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).

- 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.

Appendice

Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa

La schermata delle dinamiche di corsa visualizza un indicatore colorato per la metrica primaria. È possibile personalizzare la metrica principale. L'indicatore colorato mostra i dati delle dinamiche di corsa dell'utente a confronto con quelli di altri corridori. Le zone colorate si basano su percentili.

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 runner più allenati tendono ad avere tempi di contatto con il suolo più brevi, oscillazioni verticali e rapporto verticale meno elevati, perdita di velocità di passo ridotta e cadenze più elevate rispetto ai runner 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 informazioni sulle dinamiche di corsa, consultare la pagina garmin.com/runningdynamics. 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	Intervallo di tempi di contatto con il suolo	Intervallo perdita velocità del passo
Viola	>95	>185 spm	<218 ms	<8,2 cm/s
Blu	70-95	174–185 spm	218-248 ms	8,2-12,1 cm/s
Verde	30-69	163–173 spm	249-277 ms	12,2-19,7 cm/s
Arancione	5-29	151–162 spm	278-308 ms	19,8-25,9 cm/s
Rosso	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo

Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo misura la simmetria della corsa e viene visualizzato come percentuale del tempo di contatto con il suolo totale. Ad esempio, una percentuale di 51,3% con una freccia rivolta verso sinistra indica che il tempo di contatto con il suolo del piede sinistro è superiore. Se la schermata dei dati riporta due numeri, ad esempio 48-52, 48% è il valore per il piede sinistro e 52% quello per il piede destro.

Zona colorata	Rosso	Arancione	Verde	Arancione	Rosso
Simmetria	Scarso	Discreto	Buono	Discreto	Scarso
Percentuale degli altri corridori	5%	25%	40%	25%	5%
Bilanciamento tempo di contatto con il suolo	>52,2% S	50,8-52,2% S	50,7% S-50,7% D	50,8-52,2% D	>52,2% D

Durante lo sviluppo e il test delle dinamiche di corsa, il team Garmin ha scoperto alcune correlazioni tra infortuni e gli squilibri di sbilanciamento per certi corridori. Per molti corridori, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tende ad allontanarsi molto dal valore 50-50 quando corrono salendo o scendendo sulle colline. La maggior parte degli allenatori concorda che una corsa simmetrica è l'ideale. I corridori di livello avanzato tendono ad avere passi rapidi e bilanciati.

È anche possibile guardare l'indicatore o il campo dati durante la corsa o visualizzare il riepilogo sull'account Garmin Connect al termine della corsa. Così come per gli altri dati delle dinamiche di corsa, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo è una misurazione quantitativa che consente di avere maggiori informazioni sulla corsa.

Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale

Gli intervalli di dati per l'oscillazione verticale e il rapporto verticale sono leggermente diversi a seconda del sensore utilizzato e dalla posizione in cui viene indossato sul petto (accessori serie HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro) o in vita (Running Dynamics Pod).

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di oscillazioni verticali sul petto	Intervallo di oscillazioni verticali sulla vita	Rapporto verticale sul petto	Rapporto verticale sulla vita
Viola	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Blu	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
Arancione	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Rosso	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

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.

Valutazioni Running Economy

Zona colorata	Valutazione	Uomini	Donne
Rosa	Elite	<185	<190
Viola	Ottimo	Da 185 a 189	Da 190 a 194
Blu	Esperto	Da 190 a 194	Da 195 a 199
Verde	Ben allenato	Da 195 a 204	Da 200 a 209
Giallo	Allenato	Da 205 a 214	Da 210 a 219
Arancione	Intermedio	Da 215 a 224	Da 220 a 229
Rosso	Ricreativo	> 224	> 229

Valutazioni FTP

Queste tabelle includono classificazioni per la soglia di potenza funzionale stimata (FTP) in base al sesso.

Uomini	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	5,05 e oltre
Eccellente	Da 3,93 a 5,04
Buono	Da 2,79 a 3,92
Discreto	Da 2,23 a 2,78
Fuori allenamento	Inferiore a 2,23

Donne	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	4,30 e oltre
Eccellente	Da 3,33 a 4,29
Buono	Da 2,36 a 3,32
Discreto	Da 1,90 a 2,35
Fuori allenamento	Inferiore a 1,90

Le valutazioni dell'FTP si basano su uno studio condotto da Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Valutazioni dell'Endurance Score

Queste tabelle includono le classificazioni per le stime del punteggio endurance in base all'età e al sesso.

Uomini	Ricreativo	Intermedio	Allenato	Ben allenato	Esperto	Ottimo	Elite
18-20	Inferiore a 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 e maggiore
21-39	Inferiore a 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 e maggiore
40-44	Inferiore a 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 e maggiore
45-49	Inferiore a 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 e maggiore
50-54	Inferiore a 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 e maggiore
55-59	Inferiore a 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 e maggiore
60-64	Inferiore a 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 e maggiore
65-69	Inferiore a 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 e maggiore
70-74	Inferiore a 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 e maggiore
75-80	Inferiore a 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 e maggiore
Da 80 in su	Inferiore a 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 e maggiore

Donne	Ricreativo	Intermedio	Allenato	Ben allenato	Esperto	Ottimo	Elite
18-20	Inferiore a 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 e maggiore
21-39	Inferiore a 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 e maggiore
40-44	Inferiore a 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 e maggiore
45-49	Inferiore a 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 e maggiore
50-54	Inferiore a 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 e maggiore
55-59	Inferiore a 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 e maggiore
60-64	Inferiore a 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 e maggiore
65-69	Inferiore a 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 e maggiore
70-74	Inferiore a 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 e maggiore
75-80	Inferiore a 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 e maggiore
Da 80 in su	Inferiore a 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 e maggiore

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics.

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.

Campi dati

NOTA: alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività. Alcuni campi dati richiedono accessori ANT+ o Bluetooth 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 barometrico	Un grafico che mostra la pressione barometrica rispetto al tempo.
Grafico quota	Un grafico che mostra l'elevazione rispetto al tempo.
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 bussola

Nome	Descrizione
Direzione bussola	La direzione verso la quale ci si dirige basata sulla bussola.
Direzione GPS	La direzione verso la quale ci si dirige basata sul GPS.
Direzione	La direzione verso cui ci si sta muovendo.

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.
Distanza nautica	La distanza percorsa in metri o piedi nautici.

Campi immersione

Nome	Descrizione
Velocità risalita	La velocità di salita corrente verso la superficie.
CNS	La percentuale corrente di tossicità dell'ossigeno del sistema nervoso centrale.
PO2 gas corrente	La pressione parziale di ossigeno (PO2) del gas diluente durante un'immersione rebreather a circuito chiuso (CCR).
Numero immersione	Il numero di immersioni completate.
Profondità ultima immersione	La profondità massima raggiunta durante l'ultima immersione.
Tempo ultima immersione	Il tempo trascorso sotto la superficie durante l'ultima immersione.
Profondità massima	La profondità massima raggiunta durante un'immersione.
OTU	Le unità correnti di tossicità dell'ossigeno.
Tempo in superficie	La quantità di tempo trascorsa in superficie dopo un'immersione.
Tempo alla superficie	La quantità di tempo necessaria per risalire in modo sicuro in superficie.

Campi distanza

Nome	Descrizione
Ascesa media	La distanza verticale media di ascesa dall'ultima reimpostazione.
Discesa media	La distanza verticale media della discesa dall'ultima reimpostazione.
Quota	La quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.
Rateo planata	Il rapporto tra distanza orizzontale percorsa e la variazione della distanza verticale.
Quota GPS	L'altitudine della posizione corrente utilizzando il GPS.
Pendenza	Variazione del dislivello (quota) durante il movimento (distanza). Ad esempio, se per ogni 3 m (10 piedi) di salita si percorrono 60 m (200 piedi), la pendenza è del 5%.
Ascesa Lap	La distanza verticale di ascesa per il Lap corrente.
Discesa Lap	La distanza verticale di discesa per il Lap corrente.
Ascesa ultimo Lap	La distanza verticale di ascesa per l'ultimo Lap completato.
Discesa ultimo Lap	La distanza verticale di discesa per l'ultimo Lap completato.
Ascesa massima	Il rateo di ascesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Discesa massima	Il rateo di discesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Quota massima	La quota massima raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Quota minima	La quota più bassa raggiunta dall'ultima reimpostazione.
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.

Rapporti cambio

Nome	Descrizione
Batteria Di2	La carica rimanente della batteria di un sensore Di2.
Anteriore	Il rapporto anteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.
Batteria sensore rapporti	Lo stato della batteria di un sensore di posizione del cambio.
Combinazione rapporti	La combinazione dei rapporti corrente rilevata da un sensore di posizione del cambio.
Rapporti	I rapporti anteriori e posteriori della bici rilevati da un sensore di posizione del cambio.
Rapporto di trasmissione	Il numero di denti sui rapporti anteriori e posteriori della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.
Posteriore	Il rapporto posteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.

Indicatori

Nome	Descrizione
Vista widget	Corsa. Un indicatore colorato mostra il range attuale della cadenza.
INDICATORE BUSSOLA	La direzione verso la quale ci si dirige basata sulla bussola.
Indicatore bilanciamento TCS	Un indicatore colorato che mostra il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.
Indicatore tempo contatto suolo	Un indicatore colorato che mostra il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi.
Indicatore frequenza cardiaca	Un indicatore colorato mostra l'attuale zona di frequenza cardiaca.
Rapporto zone fr. cardiaca	Un indicatore colorato che mostra la porzione di tempo trascorso in ciascuna zona di frequenza cardiaca.
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 Stamina (distanza)	Un indicatore che mostra la distanza rimanente in base alla stamina corrente.
Indicatore Stamina (tempo)	Un indicatore che mostra il tempo rimanente in base alla stamina corrente.
Indicatore perdita veloc passo	Un indicatore a colori che mostra la perdita di velocità di passo corrente durante la corsa.
Indicatore % perdita vel. passo	Un indicatore a colori che mostra la percentuale di perdita media di velocità di passo.
Indic. ascesa/discesa totale	Il dislivello positivo e negativo totale dell'attività o dall'ultima reimpostazione.
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.
% FCR media	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.
FC media	La frequenza cardiaca media per l'attività corrente.
% max FC media	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.
Freq. 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.
FC % max	La percentuale della frequenza cardiaca massima.
Zona FC	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).
% FCR media nella ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
% Max media nella ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
FC media nella ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.
% FCR max nella ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
Max % max nella ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
FC max nella ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.
% FCR Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.
FC Lap	La frequenza cardiaca media per il Lap corrente.
% max FC 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.
FC ultimo Lap	La frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.
% max FC Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo Lap completato.
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.

Campi navigazione

Nome	Descrizione
Rilevamento	La direzione dalla posizione corrente a una destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Percorso	La direzione dalla posizione iniziale a una destinazione. Il percorso può essere visualizzato come pianificato o impostato. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Posizione destinazione	La posizione della destinazione finale.
Waypoint di destinazione	L'ultimo punto sul percorso verso la destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza rimanente	La distanza rimanente alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza al successivo	La distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Distanza totale prevista	La distanza prevista dalla partenza alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
TSA al punto successivo	L'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere il waypoint successivo lungo il percorso (regolata in base all'ora locale del waypoint). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
ETE	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Rateo planata a destinazione	Il rateo di planata necessario per la discesa dalla posizione corrente alla quota di destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Latitudine/Longitudine	La posizione corrente espressa in latitudine/longitudine, indipendentemente dall'impostazione del formato di posizione selezionato.
Posizione	La posizione corrente utilizzando l'impostazione del formato di posizione selezionato.
Prossimo bivio	La distanza al bivio successivo in base alla guida della mappa NextFork™.
Waypoint successivo	Il punto successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Fuori percorso	La distanza a destra o sinistra di allontanamento dal percorso originale di viaggio. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Tempo al punto successivo	Il tempo rimanente previsto per il raggiungimento del waypoint successivo sul percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Nome	Descrizione
VMG	La velocità con cui ci si avvicina a una destinazione lungo la rotta. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Dist. verticale a destinazione	La differenza di quota tra la posizione corrente e la destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Velocità verticale all'obiettivo	Il rateo di ascesa o discesa rispetto a una quota predefinita. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Altri campi

Nome	Descrizione
Calorie attive	Calorie bruciate durante l'attività.
Pressione ambiente	La pressione ambientale non calibrata.
Pressione barometrica	La pressione ambientale attuale calibrata.
Ore batteria	Il numero di ore rimanenti prima che la carica della batteria si esaurisca.
Livello batteria	La carica di batteria rimanente.
COG	La direzione effettiva di movimento, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Distanza a linea di partenza	La distanza rimanente dalla linea di partenza di una regata. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.
Batteria eBike	La carica rimanente della batteria di una eBike.
Range eBike	La distanza rimanente stimata percorribile dall'eBike.
Flow	La misurazione della costanza di velocità e fluidità nelle curve per l'attività corrente.
GPS	La potenza del segnale satellitare GPS.
Grit	La misurazione della difficoltà per l'attività corrente in base alla quota, alla pendenza e ai rapidi cambiamenti di direzione.
Ripetute	Il numero di intervalli completati per l'attività corrente.
Flow Lap	Il punteggio Flow complessivo per il Lap corrente.
Grit Lap	Il punteggio Grit totale per il Lap corrente.
Lap	Il numero di Lap completati per l'attività corrente.
Ripetute ultimo round	Il numero di ripetizioni nell'ultimo giro dell'attività.
Lift	L'angolazione di sollevamento durante un'attività di navigazione a vela.
Carico	Il Training Load per l'attività corrente. Il Training Load è il consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC), che indica l'intensità dell'allenamento.
Performance condition	Il punteggio della performance condition è un'analisi in tempo reale della capacità di sostenimento di un allenamento.
Ripetute	Il numero di ripetizioni in una serie durante un'attività di ginnastica.
Frequenza respiratoria	Frequenza respiratoria in respiri al minuto (brpm).

Nome	Descrizione
Round	Il numero di gruppi di esercizio eseguiti in un'attività, come ad esempio il salto alla fune.
Accumulo solare	La quantità di energia solare accumulata in lux-ore.
Intensità solare	L'intensità solare corrente mostrata come percentuale di 50.000 lux.
Passi	Il numero totale di passi effettuati durante l'attività corrente.
Stress	Il livello di stress corrente.
Alba	L'ora dell'alba in base alla tua posizione GPS.
Tramonto	L'ora del tramonto in base alla tua posizione GPS.
Tack Assist	Un indicatore che aiuta a determinare se l'imbarcazione si trova sopravento o sottovento.
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 500m	Il passo di voga corrente per 500 metri.
Passo medio 500m	Il passo medio di voga su 500 metri per l'attività corrente.
Passo medio	Il passo medio per l'attività corrente.
Passo regolato sulla pendenza	Il passo medio regolato in base alla pendenza del terreno.
Passo ripetuta	Il passo medio per la ripetuta corrente.
Passo 500m Lap	Il passo medio di voga su 500 metri per il Lap corrente.
Passo Lap	Il passo medio per il Lap corrente.
Passo 500m ultimo Lap	Il passo medio di voga su 500 metri per l'ultimo Lap.
Passo ultimo Lap	Il passo medio per l'ultimo Lap completato.
Passo ultima vasca	Il passo medio per l'ultima vasca completata.
Passo	Il passo corrente.

Campi PacePro

Nome	Descrizione
Distanza split successivo	Corsa. La distanza totale dello split successivo.
Obiettivo passo split successivo	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
% soglia di potenza	La potenza corrente espressa come percentuale della potenza di soglia.
Media bilanciamento 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza sviluppata.
Potenza in base al peso 3s	La potenza media di 3 secondi generata in watt per chilogrammo per l'attività corrente.
Media bilanciamento 10s	Media mobile calcolata su 10 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza sviluppata.
Potenza in base al peso 10s	La potenza media di 10 secondi generata in watt per chilogrammo per l'attività corrente.
Media bilanciamento 30s	Media in movimento calcolata su 30 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza sviluppata.
Potenza in base al peso 30s	La potenza media di 30 secondi generata in watt per chilogrammo per l'attività corrente.
Media bilanciamento	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per l'attività corrente.
Media PP sinistra	L'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Potenza media	La potenza media per l'attività corrente.
Media PP destra	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.
Media PPP sinistra	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media PCO	La media del platform center offset per l'attività corrente.
Potenza in base al peso media	La potenza media generata in watt per chilogrammo per l'attività corrente.

Nome	Descrizione
Media PPP destra	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.
Bilanciamento	L'attuale bilanciamento di potenza tra gamba sinistra e destra.
Intensity Factor	Intensity Factor™ per l'attività corrente.
Bilanciamento Lap	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per il Lap corrente.
PPP sinistra Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.
PP sinistra Lap	L'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.
Potenza massima Lap	La potenza massima per il Lap corrente.
NP Lap	La Normalized Power™ media per il Lap corrente.
PCO Lap	La media del platform center offset per il Lap corrente.
Potenza Lap	La potenza media per il Lap corrente.
Potenza in base al peso Lap	La potenza media generata in watt per chilogrammo per il Lap corrente.
PPP destra Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.
PP destra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.
Potenza massima ultimo Lap	La massima potenza espressa per l'ultimo Lap completato.
NP ultimo Lap	La Normalized Power media per l'ultimo Lap completato.
Potenza ultimo Lap	La potenza media per l'ultimo Lap completato.
PPP sinistra	L'angolo di picco power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
PP sinistra	L'angolo di power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Potenza max	La potenza massima per l'attività corrente.
NP	Normalized Power per l'attività corrente.
Rotondità pedalata	La misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.
PCO	Il platform center offset. Il platform center offset è la posizione sulla piattaforma del pedale su cui viene applicata la forza.
Potenza	La potenza attuale in watt. Per le attività di sci di fondo, il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile.
Rapporto Peso/Potenza	La potenza corrente misurata in watt per chilogrammo.
Zona potenza	Intervallo attuale di potenza in base alla potenza di soglia (FTP) o alle impostazioni personalizzate.
PPP destra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.

Nome	Descrizione
PP destra	L'angolo della power phase corrente per la gamba destra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di potenza.
Tempo seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo seduti Lap	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.
Tempo in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo in piedi Lap	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.
TSS	Training Stress Score™ per l'attività corrente.
Efficienza coppia	La misurazione dell'efficienza della pedalata.
Kilojoule	Il lavoro cumulato (potenza sviluppata) in kilojoule.

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
Bilanciamento TCS medio	Media del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo per la sessione corrente.
Tempo medio contatto suolo	Il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.
Perdita velocità di passo media	La misura media della perdita di velocità di passo per l'attività corrente.
Perc. perd. vel. passo media	Il rapporto medio della perdita di velocità di fase rispetto alla velocità 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.
Bilanciamento TCS	Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.
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.
Bilanciamento TCS Lap	Il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per il Lap corrente.
Tempo cont. suolo per Lap	Il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.
Perdita velocità di passo Lap	La perdita di velocità di passo media per il Lap corrente.

Nome	Descrizione
Perc. perd. vel. passo Lap	Il rapporto medio della perdita di velocità di passo rispetto alla velocità 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.
Perdita velocità di passo	La misura della perdita di velocità di passo in centimetri al secondo durante la corsa.
Perc. perd. vel. passo	Il rapporto tra la perdita di velocità di passo e la velocità durante la corsa.
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 media in movimento	La velocità media di movimento per l'attività corrente.
Velocità media 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.
SOG media	La velocità media di movimento per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
SOG Lap	La velocità media di movimento per il Lap corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità Lap	La velocità media per il Lap corrente.
SOG ultimo Lap	La velocità media di movimento per l'ultimo Lap completato, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità ultimo Lap	La velocità media per l'ultimo Lap completato.
SOG massima	La velocità massima di movimento per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità massima	La velocità massima per l'attività corrente.
Velocità	L'attuale velocità di marcia.
SOG	La velocità effettiva di movimento, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità verticale	Il rateo di ascesa o discesa nel tempo.

Campi Stamina

Nome	Descrizione
Stamina	La stamina corrente rimanente.
Distanza rimanente	La distanza rimanente in base alla stamina e allo sforzo correnti.
Potenziale Stamina	Stamina potenziale rimanente.
Tempo restante	Il tempo rimanente in base alla stamina e allo sforzo correnti.

Campi bracciate

Nome	Descrizione
Distanza media per bracciata	Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.
Distanza media per vogata	Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.
Frequenza media vogate	Sport con pagaia. 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.
Distanza per vogata	Sport con pagaia. La distanza percorsa per bracciata/vogata.
Bracciate 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.
Distanza per vogata in Lap	Sport con pagaia. 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.
Frequenza vogate in Lap	Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.
Bracciate Lap	Nuoto. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.
Vogate Lap	Sport con pagaia. 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.
Distanza per vogata ultimo Lap	Sport con pagaia. 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.
Frequenza vogate ultimo Lap	Sport con pagaia. 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.
Vogate ultimo Lap	Sport con pagaia. 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.

Nome	Descrizione
Frequenza bracciate	Nuoto. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Frequenza vogate	Sport con pagaia. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Bracciate	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.
Vogate	Sport con pagaia. 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 43). 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 media	La temperatura media durante l'attività.
Temperatura massima	La temperatura massima durante l'attività.
Temperatura minima	La temperatura minima durante l'attività.
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.
Tempo multisport	Il tempo totale per tutti gli sport in un'attività multisport, incluse le transizioni.
Avanti/dietro totale	Il tempo complessivo superiore o inferiore all'andatura o alla velocità obiettivo.
Tempo posizione	Il tempo impiegato per la posizione corrente.
Timer regata	Il tempo trascorso nella regata 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.

Settembre 2025

GUID-EECCAC99-90D6-4ABI-9A3A-EC433D3365E2
v5