

GARMIN®



VIVOMOVE® TREND

Manuale Utente

© 2022 Garmin Ltd. o sue affiliate

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

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge® e vivomove® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ e Toe-to-Toe™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google Inc. Apple® e iPhone® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i logo BLUETOOTH® sono di proprietà di 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. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato su licenza da Apple Inc. Qi® è un marchio registrato del Wireless Power Consortium. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

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

M/N: A04224

Sommario

Introduzione.....	1	Calibrare la distanza del tapis roulant.....	13
Configurazione dell'orologio.....	1	Registrazione di un'attività con GPS connesso.....	13
Modalità orologio.....	2	Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale.....	14
Utilizzo dell'orologio.....	3	Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale.....	14
Opzioni del menu.....	3	Registrazione di un'attività di nuoto.....	15
Indossare l'orologio.....	4	Sfida Toe-to-Toe.....	15
Widget.....	5	Funzioni della frequenza cardiaca..	15
Obiettivo automatico.....	6	Pulsossimetro.....	16
Barra di movimento.....	6	Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	16
Disattivazione dell'avviso di movimento.....	6	Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro.....	16
Minuti di intensità.....	7	Info sulle stime del VO2 max.....	16
Calcolo dei minuti di intensità.....	7	Come ottenere il VO2 massimo stimato.....	17
Body Battery.....	7	Visualizzazione dell'età di fitness.....	17
Visualizzazione del widget Body Battery.....	7	Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin.....	17
Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca.....	7	Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	18
Visualizzazione del widget Livello di stress.....	7	Garmin Pay.....	18
Avvio di un timer di riposo.....	8	Configurazione del wallet Garmin Pay.....	18
Utilizzo del widget di rilevamento idratazione.....	8	Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay.....	18
Migliorare la precisione delle calorie.....	8	Pagamento di un acquisto tramite l'orologio.....	19
Widget della frequenza cardiaca.....	8	Gestione delle carte Garmin Pay.....	19
Rilevamento del sonno.....	8	Modifica del passcode Garmin Pay.....	20
Rilevamento ciclo mestruale.....	9	Orologi.....	20
Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale.....	9	Avvio del timer per il conto alla rovescia.....	20
Monitoraggio della gravidanza.....	9	Utilizzare il cronometro.....	20
Registrazione delle informazioni sulla gravidanza.....	9	Utilizzo della sveglia.....	20
Controllo della riproduzione di musica.....	10	Funzioni di sicurezza e rilevamento.....	21
Visualizzare le notifiche.....	10	Aggiungere contatti di emergenza.....	21
Risposta a un messaggio di testo.....	10	Aggiunta di contatti.....	21
Risposta a un messaggio di testo.....	10	Rilevamento Incidente.....	21
Comandi.....	11		
Personalizzazione del menu dei comandi.....	12		
Allenamenti.....	12		
Registrazione di un'attività a tempo.....	12		

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti.....	22	Manutenzione del dispositivo.....	31
Richiesta di assistenza.....	22	Sostituzione dei cinturini.....	31
Funzioni di connettività Bluetooth... 22		Visualizzare le informazioni su normative e conformità.....	31
Gestione delle notifiche.....	23	Caratteristiche tecniche.....	32
Localizzazione di uno smartphone smarrito.....	23	Risoluzione dei problemi..... 32	
Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo.....	23	Lo smartphone è compatibile con l'orologio?.....	32
Modalità Non disturbare.....	23	Lo smartphone non si connette all'orologio.....	32
Garmin Connect..... 23		L'orologio non visualizza l'ora corretta.....	32
Garmin Move IQ™.....	24	Allineamento delle lancette dell'orologio.....	33
GPS connesso.....	24	Lo schermo dell'orologio è difficilmente visibile all'esterno.....	33
Rilevamento del sonno.....	24	L'orologio non si ricarica in modalità wireless.....	33
Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect.....	25	Rilevamento delle attività.....	33
Sincronizzazione dei dati con il computer.....	25	Il conteggio dei passi è impreciso... 33	
Impostazione di Garmin Express.....	25	I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono.....	34
Personalizzazione dell'orologio..... 26		Il livello di stress non appare.....	34
Impostazioni dell'orologio.....	26	I minuti di intensità lampeggiano.....	34
Impostazioni dello schermo.....	26	Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	34
Impostazioni di Bluetooth.....	26	Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery.....	34
Impostazioni relative alla frequenza cardiaca e allo stress.....	27	Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	35
Impostazioni attività.....	27	Ottimizzazione della durata della batteria.....	35
Impostazioni del sistema.....	27	Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	35
Impostazioni dell'ora.....	27	Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect.....	36
Impostazioni di Garmin Connect.....	28	Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	36
Impostazioni del telefono.....	28	Aggiornamenti del prodotto.....	36
Personalizzare il quadrante dell'orologio.....	28	Ulteriori informazioni.....	36
Personalizzazione delle opzioni attività.....	28	Riparazioni del dispositivo.....	36
Come contrassegnare i Lap.....	28	Appendice..... 37	
Personalizzazione dei campi dati.....	29	Obiettivi di forma fisica.....	37
Impostazioni di rilevamento delle attività.....	29	Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	37
Profilo Utente.....	29		
Info sul dispositivo..... 30			
Caricare l'orologio.....	30		
Suggerimenti per la ricarica dell'orologio.....	30		

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	37
Valutazioni standard relative al VO2 massimo.....	38

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

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

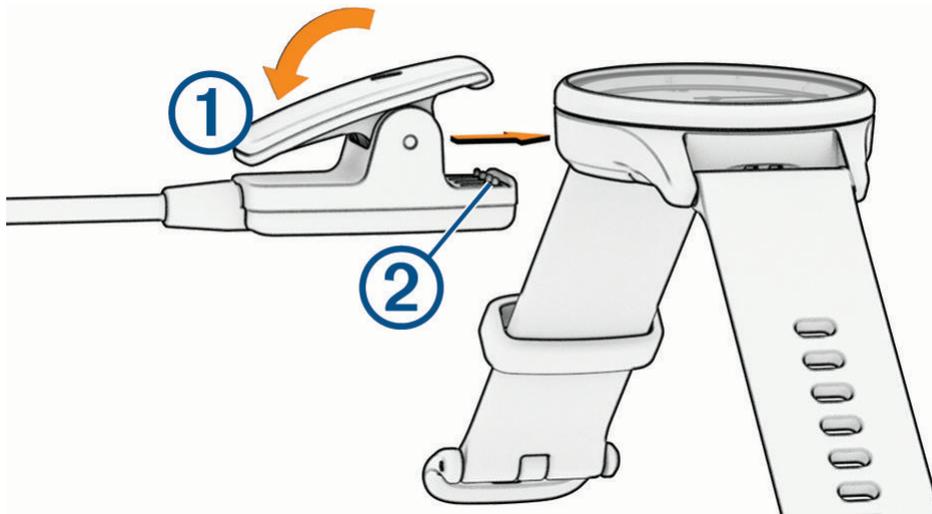
Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Configurazione dell'orologio

Per utilizzare l'orologio, è necessario collegarlo a una fonte di alimentazione per accenderlo.

Per utilizzare le funzioni di connettività dell'orologio *vívomove Trend*, è necessario associarlo direttamente tramite l'app Garmin Connect™, anziché dalle impostazioni Bluetooth® sullo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.
- 2 Stringere la clip di ricarica ①.



- 3 Allineare la clip con i contatti sul retro dell'orologio ②.

- 4 Collegare il cavo USB a una fonte di alimentazione per accendere l'orologio (*Caricare l'orologio, pagina 30*).
Quando si accende l'orologio, viene visualizzato Hello!.



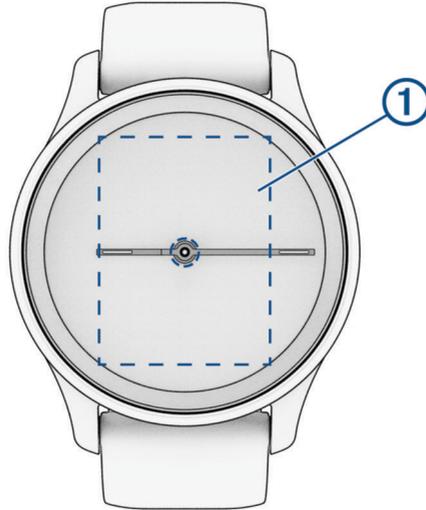
- 5 Selezionare un'opzione per aggiungere l'orologio all'account Garmin Connect:
- Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se un altro dispositivo è già associato all'app Garmin Connect, dal menu  o , selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.

Dopo l'associazione, viene visualizzato un messaggio e l'orologio viene sincronizzato automaticamente con lo smartphone.

Modalità orologio

Colpo d'occhio	Le lancette dell'orologio mostrano l'ora corrente.
Interattivo	Le lancette dell'orologio scompaiono dal touchscreen.
Solo orologio	Quando la batteria è scarica, le lancette dell'orologio mostrano l'ora corrente e il touchscreen rimane spento finché l'orologio non viene caricato.

Utilizzo dell'orologio



Toccare due volte: toccare due volte il touchscreen ① per riattivare l'orologio.

NOTA: quando non è utilizzato, lo schermo si spegne. L'orologio rimane attivo e registra i dati anche quando lo schermo è spento.

Movimenti del polso: ruotare e sollevare il polso verso il corpo per accendere lo schermo. Ruotare il polso lontano dal corpo per spegnere lo schermo.

Scorri: quando lo schermo è acceso, scorrere il dito sul touchscreen per visualizzare i widget e le opzioni del menu.

Scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente.

Scorrere verso sinistra per visualizzare il menu dei comandi.

Pressione prolungata: tenere premuto il touchscreen per aprire il menu.

Tocca: toccare il touchscreen per effettuare una selezione.

Opzioni del menu

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

	Visualizza le opzioni delle attività a tempo.
	Visualizza le funzioni della frequenza cardiaca.
	Visualizza le opzioni del conto alla rovescia, del cronometro e della sveglia.
	Visualizza le impostazioni dell'orologio.

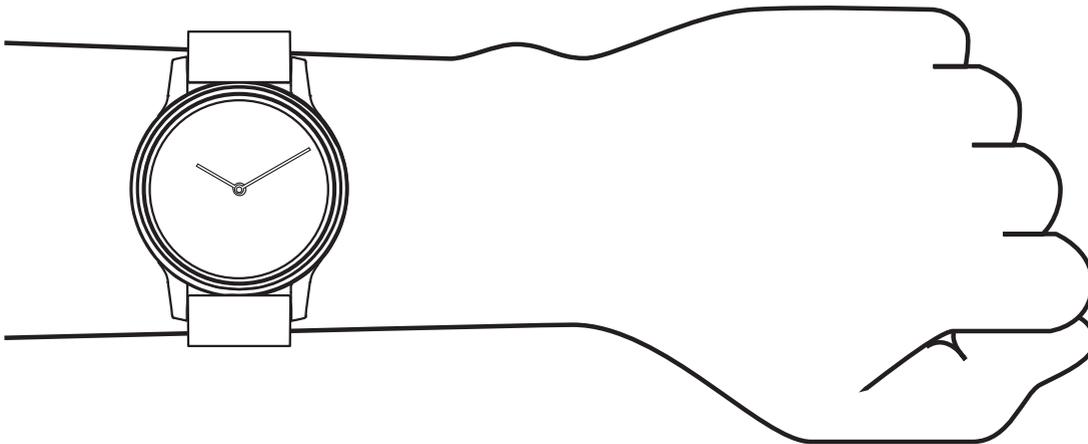
Indossare l'orologio

⚠ ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato dell'orologio, specialmente se l'utente ha una pelle sensibile o soffre di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere l'orologio e far respirare la pelle. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che l'orologio sia pulito e asciutto e non allacciarlo troppo stretto al polso. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso.

NOTA: l'orologio deve essere aderente ma comodo. Per letture della frequenza cardiaca più precise, l'orologio non deve spostarsi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.



NOTA: il sensore ottico è situato sul retro dell'orologio.

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare [Risoluzione dei problemi](#), pagina 32.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare [Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati](#), pagina 35.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

Widget

L'orologio viene fornito con widget precaricati che offrono informazioni a colpo d'occhio. Scorrere il dito sul touchscreen verso l'alto e verso il basso per sfogliare i widget. Toccare i widget per visualizzare informazioni più dettagliate. Alcuni widget richiedono l'associazione di uno smartphone.

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

	Il numero totale di passi effettuati e l'obiettivo del giorno. L'orologio memorizza e propone ogni giorno un nuovo obiettivo di passi.
	Il numero totale di piani saliti e l'obiettivo del giorno.
	Il totale dei minuti di intensità e l'obiettivo della settimana.
	Il livello di energia Body Battery™ corrente. L'orologio calcola le riserve di energia correnti basate sul sonno, lo stress e i dati relativi all'attività. Più alto è il numero, maggiore è la riserva di energia.
	Il livello di stress corrente. L'orologio misura la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per fornire una stima del livello di stress. Un numero inferiore indica un livello di stress minore.
	La quantità totale di acqua consumata e l'obiettivo del giorno.
	La distanza percorsa in chilometri o in miglia del giorno.
	La quantità di calorie totali bruciate del giorno, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
	La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca a riposo su una media di sette giorni.
	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media da svegli su sette giorni. L'orologio misura la frequenza respiratoria mentre l'utente è inattivo per rilevare eventuali attività di respirazione insolite, nonché le variazioni in relazione allo stress.
	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro.
	Consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.
	La temperatura corrente e la previsione meteo da uno smartphone associato.
	I dati del sonno relativi alla notte precedente, incluso il tempo di sonno totale e il punteggio del sonno.
	Stato del ciclo mestruale mensile corrente. È possibile visualizzare e registrare i sintomi giornalieri. Inoltre, è possibile monitorare la gravidanza con aggiornamenti settimanali e informazioni sulla salute.
	Gli appuntamenti in programma dal calendario dello smartphone.
	Notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

Obiettivo automatico

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



Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile impostare obiettivi di passi e piani personalizzati sull'account Garmin Connect.

Barra di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. La barra di movimento viene visualizzata quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, la barra di movimento ① viene visualizzata. Vengono visualizzati ulteriori segmenti ② dopo altri 15 minuti di inattività.



È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza.

Disattivazione dell'avviso di movimento

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Avviso spostamento** > **Off** > .

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 vívomove Trend 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.

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 Body Battery va da 0 a 100, dove i valori da 0 a 25 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva media, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva alta e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva molto 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 34](#)).

Visualizzazione del widget Body Battery

Il widget Body Battery visualizza il livello Body Battery corrente.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget Body Battery.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico Body Battery.

Il grafico mostra l'attività Body Battery recente e i livelli alto e basso dell'ultima ora.

Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca

L'orologio analizza la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per stabilire il livello di stress generale. Allenamento, attività fisica, sonno, regime alimentare e stress della vita di tutti i giorni influiranno tutti sul livello di stress. Il range del livello di stress va da 0 a 100, dove i valori da 0 a 25 indicano uno stato di riposo, i valori da 26 a 50 indicano un livello di stress basso, i valori da 51 a 75 indicano un livello di stress medio e i valori da 76 a 100 indicano un livello di stress alto. Conoscere il proprio livello di stress consente di identificare i momenti più stressanti dell'intera giornata. Per risultati migliori, è necessario indossare l'orologio durante il sonno.

È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello di stress durante tutto il giorno, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli.

Visualizzazione del widget Livello di stress

Il widget del livello di stress visualizza il proprio livello di stress corrente.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget del livello di stress.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico del livello di stress.

Il grafico del livello di stress visualizza le letture dello stress e i livelli alto e basso dell'ultima ora.

Avvio di un timer di riposo

È possibile avviare il timer di riposo per iniziare un esercizio guidato di respirazione.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget del livello di stress.
- 2 Toccare il touchscreen.
Viene visualizzato il grafico del livello di stress.
- 3 Scorrere verso l'alto.
- 4 Selezionare →.
- 5 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di riposo.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 7 Toccare due volte il touchscreen per arrestare il timer di riposo.
- 8 Selezionare ✓.

Viene visualizzato il livello di stress aggiornato.

Utilizzo del widget di rilevamento idratazione

Il widget di rilevamento idratazione visualizza il livello di assunzione di liquidi e l'obiettivo di idratazione giornaliero.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget di rilevamento idratazione.
- 2 Selezionare + per ogni assunzione di liquidi (1 tazza, 8 oz. o 250 mL).
SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni relative all'idratazione, ad esempio le unità utilizzate e l'obiettivo giornaliero, direttamente sul proprio account Garmin Connect.

Migliorare la precisione delle calorie

L'orologio visualizza una stima della quantità totale di calorie bruciate per il giorno corrente. È possibile ottimizzare la precisione di questa stima camminando rapidamente o correndo all'aperto per 15 minuti.

- 1 Scorrere con un dito per visualizzare il widget delle calorie.
- 2 Selezionare .
NOTA:  viene visualizzato quando è necessario calibrare le calorie. Questo processo di calibrazione deve essere completato una sola volta. Se è stata già registrata una camminata o una corsa a tempo, è possibile che  non venga visualizzato.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Widget della frequenza cardiaca

Il widget della frequenza cardiaca visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm). Per ulteriori informazioni sulla precisione della frequenza cardiaca, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget della frequenza cardiaca.
Il widget visualizza la frequenza cardiaca corrente e il valore della frequenza cardiaca a riposo (RHR) media degli ultimi 7 giorni.
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare il grafico della frequenza cardiaca.
Il grafico visualizza l'attività frequenza cardiaca recente e la frequenza cardiaca alta e bassa per l'ultima ora.

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 ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. 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. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

NOTA: i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno. Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi (*Modalità Non disturbare*, pagina 23).

Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici, impulso sessuale, attività sessuale, giorni di ovulazione e altro ancora ([Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale, pagina 9](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

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

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

Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale

Prima di poter registrare informazioni sul proprio ciclo mestruale dall'orologio vívomove Trend, è necessario impostare il rilevamento del ciclo mestruale nell'app Garmin Connect.

- 1 Scorri per visualizzare il widget per il Monitoraggio della salute della donna.
- 2 Toccare il touchscreen.
- 3 Se oggi è l'inizio o la fine del periodo, selezionare  > .
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per registrare il flusso, selezionare .
 - Per registrare i sintomi fisici, come acne, mal di schiena e affaticamento, selezionare .
 - Per registrare il messaggio personale, selezionare .
 - Per registrare l'umore, selezionare .
 - Per valutare l'impulso sessuale da basso ad alto, selezionare .
 - Per registrare l'attività sessuale, selezionare .
 - Per designare la data corrente come giorno di ovulazione, selezionare .
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Monitoraggio della gravidanza

La funzione di Monitoraggio della gravidanza visualizza aggiornamenti settimanali sulla gravidanza e fornisce informazioni sulla salute e sulla nutrizione. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici ed emotivi, letture della glicemia e movimenti del bambino ([Registrazione delle informazioni sulla gravidanza, pagina 9](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

Registrazione delle informazioni sulla gravidanza

Per registrare le informazioni, è necessario impostare il monitoraggio della gravidanza sull'app Garmin Connect.

- 1 Scorri per visualizzare il widget per il Monitoraggio della salute della donna.
- 2 Toccare il touchscreen.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per registrare i sintomi fisici, l'umore e molto altro.
 - Selezionare  per registrare i livelli di glucosio nel sangue prima e dopo i pasti e prima di andare a dormire.
 - Selezionare  per registrare i movimenti del bambino utilizzando un cronometro o un timer.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Controllo della riproduzione di musica

Il widget dei comandi musicali consente di controllare la musica sullo smartphone tramite l'orologio vívomove Trend. Il widget controlla l'app del lettore multimediale attiva al momento o più di recente sullo smartphone. Se non sono attivi lettori multimediali, nel widget non vengono visualizzate informazioni sulle tracce ed è necessario avviare la riproduzione dal telefono.

- 1 Sullo smartphone, avviare la riproduzione di un brano o di una playlist.
- 2 Sull'orologio vívomove Trend, scorrere con un dito per visualizzare il widget dei comandi musicali.

Visualizzare le notifiche

Quando l'orologio è associato tramite app Garmin Connect, è possibile visualizzare sull'orologio le notifiche, come gli SMS e le e-mail, provenienti dallo smartphone.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget delle notifiche.

- 2 Toccare il touchscreen.

Vengono visualizzate le due notifiche più recenti.

- 3 Toccare il touchscreen per selezionare una notifica.

SUGGERIMENTO: scorrere verso per visualizzare le notifiche precedenti.

Il messaggio viene visualizzato sul touchscreen. Trascinare per scorrere l'intero messaggio.

- 4 Toccare il touchscreen, quindi selezionare ✓ per ignorare la notifica.

Risposta a un messaggio di testo

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

Quando si riceve la notifica di un messaggio di testo sull'orologio vívomove Trend, è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi.

NOTA: questa funzione consente l'invio di messaggi di testo tramite il telefono. Limiti ai messaggi di testo normali e costi applicabili. Per maggiori informazioni, contattare l'operatore mobile.

- 1 Scorrere per visualizzare il widget delle notifiche.

- 2 Toccare il touchscreen.

Vengono visualizzate le due notifiche più recenti.

SUGGERIMENTO: scorrere verso per visualizzare le notifiche precedenti.

- 3 Toccare il touchscreen per selezionare la notifica di un messaggio di testo.

- 4 Toccare il touchscreen per visualizzare le opzioni di notifica.

- 5 Selezionare .

- 6 Selezionare un messaggio dall'elenco.

Il telefono invia il messaggio selezionato come messaggio di testo.

Comandi

Il menu comandi consente di visualizzare rapidamente le funzioni e alle opzioni dell'orologio. È possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi](#), pagina 12).

Da qualsiasi schermata, far scorrere il dito verso sinistra.

Icona	Nome	Descrizione
	Allinea lancette	Selezionare per allineare manualmente le lancette dell'orologio (Allineamento delle lancette dell'orologio , pagina 33).
	Allarme	Selezionare per aggiungere o modificare un allarme (Utilizzo della sveglia , pagina 20).
	Assistenza	Selezionare per inviare una richiesta di assistenza (Richiesta di assistenza , pagina 22).
	Luminosità	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo (Impostazioni dello schermo , pagina 26).
	Non disturbare	Selezionare per attivare o disattivare la modalità Non Disturbare per disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante la proiezione di un film (Modalità Non disturbare , pagina 23).
	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 vivomove Trend e aumenta man mano che ci si avvicina allo smartphone (Localizzazione di uno smartphone smarrito , pagina 23).
	Musica	Selezionare per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone (Controllo della riproduzione di musica , pagina 10).
	Notifica	Selezionare per visualizzare le notifiche dallo smartphone abbinato (Visualizzare le notifiche , pagina 10).
	Telefono	Selezionare per attivare o disattivare la tecnologia Bluetooth.
	Pulse Ox	Selezionare per eseguire una lettura manuale del pulsossimetro (Ricezione delle letture del pulsossimetro , pagina 16).
	Cronometro	Selezionare per aprire il cronometro (Utilizzare il cronometro , pagina 20).
	Sincronizza	Selezionare per sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato (Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect , pagina 25).
	Timer	Selezionare per impostare un timer di conto alla rovescia (Avvio del timer per il conto alla rovescia , pagina 20).
	Wallet	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay™ e pagare gli acquisti con l'orologio (Garmin Pay , pagina 18).
	Quadrante orologio	Selezionare per tornare al quadrante dell'orologio.

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere o sostituire le opzioni nel menu dei comandi ([Comandi](#), pagina 11).

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Selezionare  sulla scelta rapida che si desidera personalizzare.
- 4 Se necessario, selezionare  per aggiungere una scelta rapida al menu dei comandi.
- 5 Selezionare .

Allenamenti

Registrazione di un'attività a tempo

È possibile registrare un'attività cronometrata, che è possibile salvare e inviare all'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Trascinare per scorrere l'elenco delle attività e selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per la camminata.
 - Selezionare  per la corsa.
 - Selezionare  per un'attività cardio.
 - Selezionare  per un'attività di ciclismo.
 - Selezionare  per l'allenamento della forza funzionale.
 - Selezionare  per un'attività di esercizi di respirazione.
 - Selezionare  per un'attività di yoga.
 - Selezionare  per il nuoto in piscina.
 - Selezionare  per un'attività con il tapis roulant.
 - Selezionare  per altri tipi di attività.
 - Selezionare  per un'attività con l'ellittica.
 - Selezionare  per un'attività con lo stepper.
 - Selezionare  per un'attività di Pilates.
 - Selezionare  per una sfida di passi Toe-to-Toe™.

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

- 4 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.
- 5 Iniziare l'attività.
- 6 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati.
- 7 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per fermare il timer dell'attività.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per salvare l'attività.
 - Selezionare  per eliminare l'attività.
 - Selezionare  per riprendere l'attività.

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 1,5 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 Avviare un'attività sul tapis roulant (*Registrazione di un'attività a tempo, pagina 12*).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio vívomove Trend non registra almeno 1,5 km (1 miglio).
- 3 Dopo aver completato la corsa, selezionare ✓.
- 4 Controllare lo schermo del tapis roulant per la distanza percorsa.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per la prima calibrazione, toccare il touchscreen e inserire la distanza del tapis roulant sull'orologio.
 - Per calibrare manualmente dopo la prima calibrazione, selezionare **Calibra e salva** e inserire la distanza del tapis roulant sull'orologio.

Registrazione di un'attività con GPS connesso

È possibile collegare l'orologio allo smartphone per registrare i dati GPS per l'attività di camminata, corsa o bici.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare ⓘ.
- 3 Selezionare 🚶, 🏃, 🚴 o 🚵.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio acquisisca un segnale GPS.
✓ compare sull'orologio una volta stabilito il collegamento al GPS.
NOTA: se non si riesce a connettere l'orologio allo smartphone, selezionare ✕ per continuare l'attività. I dati GPS non verranno registrati.
- 5 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.
- 6 Iniziare l'attività.
Lo smartphone deve trovarsi nell'area di copertura durante l'attività.
- 7 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per fermare il timer dell'attività.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare ✓ per salvare l'attività.
 - Selezionare 🗑 per eliminare l'attività.
 - Selezionare ▶ per riprendere l'attività.

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 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Se necessario, selezionare  per attivare **Conteggio delle ripetizioni** o **Serie automatica**.
- 4 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.
- 5 Iniziare la prima serie.
L'orologio conta le ripetizioni.
- 6 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati.
- 7 Selezionare  per terminare una serie.
Viene visualizzato un timer riposo.
- 8 Durante un recupero, selezionare un'opzione:
 - Scorrere il touchscreen per visualizzare ulteriori schermate dati.
 - Per modificare il numero di ripetizioni, selezionare , scorrere per selezionare il numero e selezionare .
- 9 Selezionare  per iniziare la serie successiva.
- 10 Ripetere i passi da 6 a 9 finché l'attività non è completata.
- 11 Toccare due volte il touchscreen per arrestare il timer attività.
- 12 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per salvare l'attività.
 - Selezionare  per eliminare l'attività.
 - Selezionare  per riprendere l'attività.

Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale

- Non guardare l'orologio mentre si eseguono le ripetute.
È consigliabile utilizzare l'orologio all'inizio e alla fine di ogni serie e durante i recuperi.
 - Concentrarsi sul proprio andamento mentre si eseguono le ripetute.
 - Eseguire esercizi di bodyweight o free weight.
 - Eseguire le ripetute con movimenti ampi e costanti.
Ciascuna ripetuta viene contata quando il braccio sul quale è indossato l'orologio torna alla posizione di partenza.
- NOTA:** non è possibile contare gli esercizi con le gambe.
- Attivare il rilevamento automatico delle serie per avviare e interrompere le serie.
 - Salvare e inviare l'attività Allenamento di Forza Funzionale all'account Garmin Connect.
È possibile utilizzare gli strumenti disponibili nell'account Garmin Connect per visualizzare e modificare i dettagli dell'attività.

Registrazione di un'attività di nuoto

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Se necessario, selezionare  per modificare le dimensioni della piscina.
- 4 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer di attività.
- 5 Iniziare l'attività.
L'orologio mostra la distanza in cui nuoterai e le ripetute o le vasche in piscina registrate.
- 6 Al termine dell'attività, toccare due volte il touchscreen per fermare il timer dell'attività.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per salvare l'attività.
 - Selezionare  per eliminare l'attività.
 - Selezionare  per riprendere l'attività.

Sfida Toe-to-Toe

È possibile avviare una sfida di 2 minuti, Toe-to-Toe con un amico che possiede un orologio compatibile.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  per sfidare un altro avversario nell'area di copertura (3 m).

NOTA: entrambi i giocatori devono avviare una sfida sul proprio orologio.

Se l'orologio non riesce a trovare giocatori entro 30 secondi, la sfida scade.

- 3 Selezionare il nome del giocatore.
L'orologio esegue un conto alla rovescia di 3 secondi prima di avviare il timer.
- 4 Eseguire l'attività di passi per 2 minuti.
La schermata visualizza il timer e il numero di passi.
- 5 Posizionare gli orologi nell'area di copertura (3 m).
La schermata visualizza i passi per ciascun giocatore.

I giocatori possono selezionare  per avviare un'altra sfida o selezionare  per uscire dal menu.

Funzioni della frequenza cardiaca

L'orologio vívomove Trend è dotato di un menu relativo alla frequenza cardiaca, che consente di visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca al polso.

	Esegue il monitoraggio della saturazione di ossigeno nel sangue. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatti all'esercizio e allo stress (<i>Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 16</i>). NOTA: il sensore del pulsossimetro è situato sulla parte posteriore dell'orologio.
	Mostra il VO2 max. corrente, ossia un'indicazione delle prestazioni atletiche che dovrebbe aumentare quando il livello di forma fisica migliora (<i>Come ottenere il VO2 massimo stimato, pagina 17</i>).
	Mostra l'età di fitness corrente, che è basata su VO2 max., frequenza cardiaca a riposo e indice di massa corporea (IMC). (<i>Visualizzazione dell'età di fitness, pagina 17</i>) Per un'età di fitness più accurata, completare la configurazione del profilo utente nell'account Garmin Connect.
	Trasmette la frequenza cardiaca corrente a un dispositivo Garmin® associato (<i>Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin, pagina 17</i>).

Pulsossimetro

L'orologio è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione dell'ossigeno nel sangue. Il livello di saturazione dell'ossigeno può essere un dato molto utile per capire il proprio stato di salute generale e valutare più facilmente l'adattamento del corpo all'altitudine. L'orologio misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO₂.

Sull'orologio, le letture del pulsossimetro vengono visualizzate come percentuale SpO₂. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 16*). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro sull'orologio in qualsiasi momento. La precisione di queste letture può variare in base al flusso sanguigno, alla posizione dell'orologio sul polso e all'immobilità.

- 1 Indossare l'orologio sopra l'osso del polso.
L'orologio deve essere aderente ma comodo.
- 2 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 3 Selezionare  > .
- 4 Tenere il braccio che indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre l'orologio legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- 5 Rimanere fermi.

L'orologio visualizza la saturazione di ossigeno come percentuale.

NOTA: è possibile attivare e visualizzare i dati sul sonno del pulsossimetro nell'account Garmin Connect (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro, pagina 16*).

Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro

È possibile impostare l'orologio per misurare di continuo la saturazione dell'ossigeno nel sangue o SpO₂, durante il sonno (*Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 35*).

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

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Pulse Ox durante il sonno** > **On** > .

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 della potenza cardiovascolare e dovrebbe aumentare quando il livello di forma fisica migliora.

Sull'orologio, la stima del VO2 max appare con un numero e una descrizione. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max.

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics™. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 massimo, pagina 38*) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato

L'orologio richiede i dati sulla frequenza cardiaca al polso e una camminata veloce o una corsa di 15 minuti a tempo per visualizzare la stima del VO2 max.

1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

2 Selezionare  > VO₂.

Se è stata già registrata una camminata veloce o una corsa di 15 minuti, potrebbe venire visualizzata la stima del VO2 max. L'orologio aggiorna la stima del VO2 max ogni volta che si completa una camminata o corsa a tempo.

3 Scorrere verso l'alto (se necessario) e selezionare .

4 Selezionare un'attività.

5 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer.

Viene visualizzato un messaggio quando l'attività è completata.

Visualizzazione dell'età di fitness

Prima che l'orologio possa calcolare un'età di fitness accurata, è necessario completare la configurazione del profilo utente nell'app Garmin Connect.

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 (IMC), 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 Garmin 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.

1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

2 Selezionare  > .

Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dall'orologio vívomove Trend e visualizzarli sui dispositivi Garmin associati. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala.

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

1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

2 Selezionare  >  > .

L'orologio vívomove Trend avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.

NOTA: è possibile visualizzare solo la schermata di monitoraggio della frequenza cardiaca e il menu dei comandi durante la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.

3 Associare l'orologio vívomove Trend al dispositivo compatibile Garmin ANT+®.

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

4 Toccare la schermata di monitoraggio della frequenza cardiaca e selezionare  per arrestare la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.

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 un periodo di inattività. Questa funzione non invia avvisi relativi a potenziali condizioni del cuore e non è concepita per fornire trattamenti né diagnosi di qualsiasi condizione o patologia medica. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
 - 2 Selezionare  >  > **Allarme FC anomala**.
 - 3 Selezionare **Allarme valore max** o **Allarme valore min**.
 - 4 Selezionare **On** > .
 - 5 Attenersi alle istruzioni visualizzate per configurare il valore per la soglia relativa alla frequenza cardiaca.
- Ogni volta che la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto del valore personalizzato, viene visualizzato un messaggio e l'orologio emette una vibrazione.

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  o .
- 2 Selezionare **Garmin Pay** > **Inizia**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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  o .
- 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.

Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

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

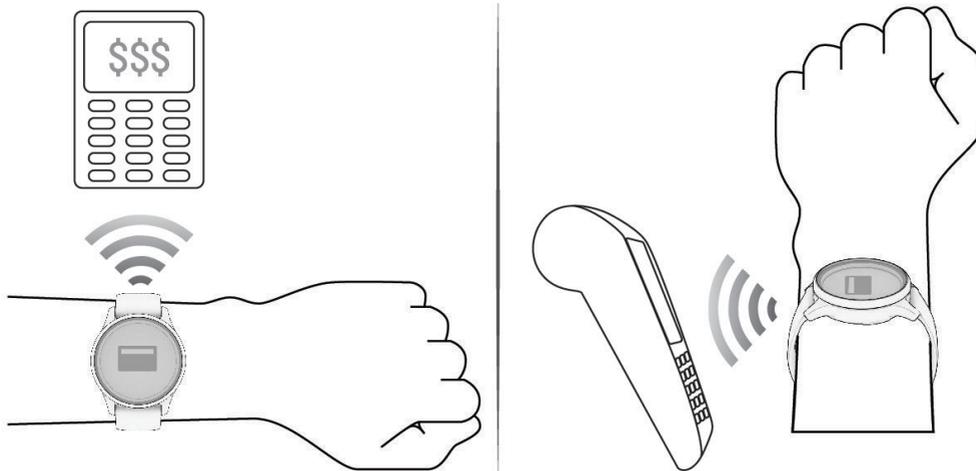
È possibile utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso gli store aderenti all'iniziativa.

- 1 Scorrere verso sinistra per aprire il menu dei comandi.
- 2 Selezionare .
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre.

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

Viene visualizzata l'ultima a carta di pagamento utilizzata.

- 4 Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay, scorrere per passare a un'altra carta (opzionale).
- 5 Entro 60 secondi, tieni l'orologio vicino al lettore per i pagamenti, con il bordo a ore 12 dell'orologio 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.

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 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 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 vivomove Trend, 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 vívomove Trend, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

- 1 Dalla pagina del dispositivo vívomove Trend nell'app Garmin Connect selezionare **Garmin Pay > Cambia passcode**.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

Orologi

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
 - 2 Selezionare  > .
 - 3 Se necessario, selezionare  per modificare l'ora.
 - 4 Scorrere verso l'alto o verso il basso per impostare le ore, i minuti e i secondi.
 - 5 Selezionare .
- Viene visualizzata una schermata con il conto alla rovescia.
- 6 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer.
 - 7 Toccare due volte il touchscreen per arrestare il timer.
 - 8 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per uscire dal timer.
 - Selezionare  per reimpostare il timer.
 - Selezionare  per riavviare il timer.

Utilizzare il cronometro

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > .
- 3 Toccare due volte il touchscreen per avviare il timer.
- 4 Toccare due volte il touchscreen per arrestare il timer.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per uscire dal timer.
 - Selezionare  per reimpostare il timer.
 - Selezionare  per riavviare il timer.

Utilizzo della sveglia

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Aggiungi**.
- 3 Attenersi alle istruzioni visualizzate per impostare la sveglia.
- 4 Se necessario, selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Stato** per attivare o disattivare l'allarme.
 - Selezionare **Ora** per modificare l'orario dell'allarme.
 - Selezionare **Ripeti** per impostare la frequenza della sveglia, ad esempio giornaliera o durante i fine settimana.
 - Selezionare **Elimina** per eliminare la sveglia.

Funzioni di sicurezza e rilevamento

⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

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

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

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

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

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

Aggiungere contatti di emergenza

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

1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .

2 Selezionare **Sicurezza & Rilevamento > Funzioni di protezione > 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

1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .

2 Selezionare **Contatti**.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche all'orologio vívomove Trend (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect*, pagina 25).

Rilevamento Incidente

⚠ 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.

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 21). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

NOTA: lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati.

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 21*). I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Rilevamento incidente**.
- 3 Selezionare un'attività.

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

Quando viene rilevato un incidente dall'orologio vívomove Trend con GPS attivato, l'app Garmin Connect può inviare un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza. Il messaggio può essere annullato entro 15 secondi.

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 a nome dell'utente.

AVVISO

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 21*). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Toccare il touchscreen in modo rapido e deciso finché l'orologio non vibra.
Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.
- 2 Se necessario, selezionare  per annullare la richiesta prima del termine del conto alla rovescia.

Funzioni di connettività Bluetooth

L'orologio vívomove Trend offre diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile tramite l'app Garmin Connect.

Caricamento attività: consente di inviare automaticamente l'attività all'app Garmin Connect non appena quest'ultima viene aperta.

Assistenza: consente di inviare un messaggio di testo automatico con il proprio nome e la posizione GPS ai contatti di emergenza utilizzando l'app Garmin Connect.

Trova il mio orologio: consente di localizzare l'orologio vívomove Trend smarrito associato allo smartphone e situato entro il raggio di copertura.

Trova il mio telefono: consente di localizzare lo smartphone smarrito associato all'orologio vívomove Trend e situato entro il raggio di copertura.

Rilevamento Incidente: consente all'app Garmin Connect di inviare un messaggio ai contatti di emergenza quando l'orologio vívomove Trend rileva un incidente.

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

Comandi musicali: consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.

Notifiche: consente di visualizzare notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network, appuntamenti del calendario e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

Aggiornamenti software: l'orologio scarica in modalità wireless e installa l'aggiornamento software più recente.

Aggiornamenti meteo: consente di visualizzare la temperatura corrente e la previsione meteo dallo smartphone.

Gestione delle notifiche

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

Selezionare un'opzione:

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

Localizzazione di uno smartphone smarrito

Questa funzione consente di localizzare uno smartphone smarrito associato tramite tecnologia Bluetooth e situato nell'area di copertura.

1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

2 Selezionare  >  > **Trova telefono**.

L'orologio vívomove Trend avvia la ricerca dello smartphone associato. Lo smartphone emette un avviso audio e la potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio vívomove Trend. La potenza del segnale Bluetooth aumenta quando ci si avvicina allo smartphone.

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

Quando si riceve una telefonata sullo smartphone connesso, sull'orologio vívomove Trend 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 , 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.

Modalità Non disturbare

È possibile utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche, i gesti e gli avvisi. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante il sonno o mentre si guarda un film.

NOTA: nell'account Garmin Connect, è possibile impostare l'orologio in modo che entri automaticamente in modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

2 Selezionare  > .

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici sull'account Garmin Connect. L'account 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, bici e molto altro.

È possibile creare un account Garmin Connect gratuito quando si associa l'orologio allo smartphone tramite l'app Garmin Connect oppure è possibile visitare il sito Web www.garminconnect.com.

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

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività a tempo 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 durata, distanza, frequenza cardiaca, calorie bruciate e report personalizzabili.



Condivisione delle attività: è possibile connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

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

Garmin 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.

La funzione Move IQ può avviare automaticamente un'attività a tempo per la camminata e la corsa utilizzando le soglie di tempo impostate nell'app Garmin Connect. Queste attività vengono aggiunte all'elenco delle attività.

GPS connesso

Con la funzione GPS connesso, l'orologio utilizza l'antenna GPS dello smartphone per registrare i dati GPS per le attività di camminata, corsa o bici ([Registrazione di un'attività con GPS connesso, pagina 13](#)). I dati GPS, inclusi posizione, distanza e velocità, vengono visualizzati nei dettagli dell'attività nell'account Garmin Connect.

Il GPS connesso viene utilizzato anche per le funzioni di assistenza e LiveTrack.

NOTA: per utilizzare la funzione GPS connesso, attivare le autorizzazioni dell'app per smartphone per condividere sempre la posizione nell'app Garmin Connect.

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 ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. 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. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

NOTA: i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno. Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi ([Modalità Non disturbare, pagina 23](#)).

Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect

L'orologio sincronizza automaticamente i dati con l'app Garmin Connect ogni volta che si apre l'app. L'orologio sincronizza periodicamente e automaticamente i dati con l'app Garmin Connect. È anche possibile sincronizzare manualmente i dati in qualsiasi momento.

- 1 Avvicinare l'orologio allo smartphone.
- 2 Aprire l'app Garmin Connect.
SUGGERIMENTO: l'app può essere aperta o eseguita in background.
- 3 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 4 Selezionare  >  > **Sincronizza**.
- 5 Attendere che i dati vengano sincronizzati.
- 6 Visualizzare i dati correnti nell'app Garmin Connect.

Sincronizzazione dei dati con il computer

Per sincronizzare i dati con l'applicazione Garmin Connect sul computer, è necessario installare l'applicazione Garmin Express™ (*Impostazione di Garmin Express, pagina 25*).

- 1 Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB.
- 2 Aprire l'applicazione Garmin Express.
L'orologio entra in modalità di archiviazione di massa.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 4 Visualizzare i dati sull'account Garmin Connect.

Impostazione di Garmin Express

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web www.garmin.com/express.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Personalizzazione dell'orologio

Impostazioni dell'orologio

È possibile personalizzare alcune impostazioni sull'orologio vívomove Trend. Ulteriori impostazioni possono essere personalizzate sull'account Garmin Connect.

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare .

: attivare e disattivare la modalità non disturbare (*Modalità Non disturbare, pagina 23*).

: consente di allineare manualmente le lancette dell'orologio (*Allineamento delle lancette dell'orologio, pagina 33*).

: regola le impostazioni dello schermo, come la luminosità, il timeout e i gesti (*Impostazioni dello schermo, pagina 26*).

: consente di impostare il livello di vibrazione.

NOTA: un livello di vibrazione superiore riduce la durata della batteria.

: consente di attivare o disattivare il Bluetooth, associare uno smartphone compatibile, individuare uno smartphone smarrito associato e sincronizzare i dati dell'orologio con uno smartphone associato (*Impostazioni di Bluetooth, pagina 26*).

: consente di personalizzare le opzioni visualizzate nel menu dei comandi.

: consente di attivare e disattivare la fascia cardio, impostare un avviso di frequenza cardiaca anomala e attivare il rilevamento del sonno con pulsossimetro (*Impostazioni relative alla frequenza cardiaca e allo stress, pagina 27*).

: consente di attivare le funzioni di sicurezza e rilevamento (*Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 21*).

: attiva e disattiva gli avvisi di monitoraggio attività, movimento e obiettivi (*Impostazioni attività, pagina 27*).

: regola le impostazioni e le preferenze del sistema, come le unità di misura e il polso su cui è indossato l'orologio (*Impostazioni del sistema, pagina 27*).

Impostazioni dello schermo

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Luminosità: imposta il livello di luminosità. È possibile utilizzare l'opzione Auto per regolare automaticamente la luminosità in base alla luce ambientale o regolare manualmente il livello di luminosità.

NOTA: un livello di luminosità superiore riduce la durata della batteria.

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

NOTA: un timeout schermo superiore riduce la durata della batteria.

Modalità gesti: consente di impostare la schermata da attivare per i movimenti del polso. Con il termine gesti si intende la rotazione del polso verso il corpo per guardare l'orologio. È possibile utilizzare l'opzione Solo durante l'attività per utilizzare i gesti solo durante le attività a tempo.

Sensibilità gesti: regola la sensibilità dei gesti per attivare lo schermo con maggiore o minore frequenza.

NOTA: un livello più alto di sensibilità dei gesti riduce la durata della batteria.

Impostazioni di Bluetooth

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Bluetooth: consente di attivare e disattivare la tecnologia Bluetooth.

NOTA: le altre impostazioni Bluetooth vengono visualizzate solo quando la tecnologia Bluetooth è attivata.

Associa telefono: consente di associare l'orologio a uno smartphone Bluetooth compatibile. Questa impostazione consente di utilizzare le funzioni di connettività Bluetooth tramite l'app Garmin Connect, incluse le notifiche e i caricamenti di attività su Garmin Connect.

Trova telefono: consente di localizzare uno smartphone smarrito associato tramite la tecnologia Bluetooth e situato nell'area di copertura.

Sincronizza: consente di sincronizzare l'orologio a uno smartphone Bluetooth compatibile.

Impostazioni relative alla frequenza cardiaca e allo stress

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Modalità FC: consente di accendere e spegnere la fascia cardio da polso. È possibile utilizzare l'opzione Solo in attività per utilizzare la fascia cardio da polso solo durante le attività a tempo.

Allarme FC anomala: impostare l'orologio in modo da ricevere un avviso quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore target (*Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 18*).

Promemoria rilassamento: impostare l'orologio in modo da ricevere un avviso quando il livello di stress è insolitamente alto. L'avviso ti invita a fare una pausa e l'orologio chiede di eseguire un esercizio di respirazione guidata (*Avvio di un timer di riposo, pagina 8*).

Pulse Ox durante il sonno: impostare l'orologio in modo che la saturazione di ossigeno nel sangue venga misurata di continuo durante il sonno.

Impostazioni attività

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Stato: consente di attivare e disattivare il rilevamento attività.

NOTA: altre impostazioni di monitoraggio delle attività vengono visualizzate solo quando è attivato il rilevamento attività.

Avviso spostamento: consente di attivare e disattivare Avviso spostamento.

Allarme obiettivo: consente di attivare e disattivare gli avvisi obiettivo in generale o durante un'attività a tempo. Gli avvisi obiettivo vengono visualizzati per il raggiungimento dell'obiettivo passi giornaliero e per i minuti di intensità settimanali.

Impostazioni del sistema

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare  > .

Ora: consente di impostare l'orologio per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore e consente di impostare manualmente l'orario (*Impostare manualmente l'ora, pagina 27*).

Polso: consente di selezionare il polso su cui è indossato l'orologio.

NOTA: questa impostazione viene utilizzata per attività Allenamento di Forza Funzionale e gesti.

Unità: consente di impostare l'orologio per visualizzare la distanza percorsa e la temperatura in metriche imperiali o metriche.

Lingua: consente di impostare la lingua dell'orologio.

Reimposta: consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 35*).

Info: consente di visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative, il contratto di licenza e molto altro (*Visualizzare le informazioni su normative e conformità, pagina 31*).

Impostazioni dell'ora

Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare  >  > **Ora**.

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

Sorgente orario: consente di impostare manualmente o automaticamente l'orario in base allo smartphone associato. (*Impostare manualmente l'ora, pagina 27*).

Impostare manualmente l'ora

Per impostazione predefinita, l'ora viene impostata automaticamente quando l'orologio vivomove Trend è associato a uno smartphone.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Ora** > **Sorgente orario** > **Manuale** > .
- 3 Selezionare .
- 4 Attenersi alle istruzioni visualizzate per impostare l'ora.

Impostazioni di Garmin Connect

È possibile personalizzare le impostazioni dell'orologio, le opzioni delle attività e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Alcune impostazioni possono anche essere personalizzate sull'orologio vivomove Trend.

- Dall'app Garmin Connect, selezionare  o , selezionare **Dispositivi Garmin** quindi selezionare il proprio orologio.
- Nel widget dei dispositivi nell'applicazione Garmin Connect, selezionare il proprio orologio.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche sull'orologio (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 25*) (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 25*).

Impostazioni del telefono

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Telefono.

Avviso connessione Bluetooth: consente di attivare un avviso che indica quando lo smartphone associato non è più connesso tramite la tecnologia Bluetooth.

Smart Notifications: consente di attivare e configurare le notifiche provenienti dallo smartphone compatibile. È possibile filtrare le notifiche per Durante un'attività o Non durante l'attività.

Personalizzare il quadrante dell'orologio

È possibile modificare lo stile del quadrante dell'orologio e il tipo di dati visualizzati su di esso.

- 1 Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Quadrante orologio**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare lo stile del quadrante, selezionare lo stile corrente.
 - Per modificare il tipo di dati visualizzati sullo stile di quadrante selezionato, selezionare una complicazione.

Il quadrante si aggiorna immediatamente con le nuove selezioni.

Personalizzazione delle opzioni attività

È possibile selezionare attività da visualizzare sull'orologio.

- 1 Dal menu dell'orologio Garmin Connect, selezionare **Opzioni attività**.
- 2 Selezionare attività da visualizzare sull'orologio.
NOTA: le attività di corsa e camminata non possono essere rimosse.
- 3 Se necessario, selezionare un'attività per personalizzare le relative opzioni, come ad esempio gli avvisi e i campi dati.

Come contrassegnare i Lap

È possibile impostare l'orologio per utilizzare la funzione Auto Lap[®], che contrassegna automaticamente un Lap in corrispondenza di ogni chilometro o miglio. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

NOTA: la funzione Auto Lap non è disponibile per tutte le attività.

- 1 Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare **Opzioni attività**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Selezionare **Auto Lap**.

Personalizzazione dei campi dati

È possibile modificare le combinazioni dei campi dati inclusi nelle pagine visualizzate quando il timer attività è in esecuzione.

NOTA: non è possibile personalizzare Nuoto in piscina.

- 1 Nel menu delle impostazioni dell'app Garmin Connect, selezionare **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Opzioni attività**.
- 4 Selezionare un'attività.
- 5 Selezionare **Campi dati**.
- 6 Selezionare un campo dati per modificarlo.

Impostazioni di rilevamento delle attività

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Rilevamento attività.

NOTA: alcune impostazioni vengono visualizzate in una sottocategoria nel menu delle impostazioni. Gli aggiornamenti dell'app o del sito Web potrebbero modificare tali menu delle impostazioni.

Stato: consente di attivare e disattivare le funzioni di rilevamento delle attività.

Avvio automatico attività: consente all'orologio di creare e salvare automaticamente attività a tempo quando la funzione Move IQ rileva una camminata o una corsa dell'utente per una soglia di tempo minima. È possibile impostare la soglia di tempo minima per la corsa e la camminata.

Lunghezza passo per.: consente all'orologio di calcolare con maggiore precisione la distanza percorsa utilizzando la lunghezza passo personalizzata. È possibile immettere una distanza nota e il numero di passi necessari a coprirla, e Garmin Connect può calcolare la lunghezza del passo.

Piani saliti giornalmente: consente di immettere un obiettivo giornaliero per il numero di piani da salire.

Passi giornalieri: consente di immettere l'obiettivo di passi giornalieri. È possibile utilizzare l'opzione Obiettivo automatico per consentire all'orologio di impostare automaticamente l'obiettivo di passi.

Avvisi obiettivo: consente di attivare e disattivare gli avvisi obiettivo oppure di disattivarli solo durante le attività. Gli avvisi obiettivo vengono visualizzati per il raggiungimento dell'obiettivo passi giornaliero e per i minuti di intensità settimanali.

Avviso spostamento: consente di attivare e disattivare Avviso spostamento.

Move IQ: consente di attivare e disattivare gli eventi Move IQ. La funzione Move IQ rileva automaticamente le tipologie di attività, come la camminata e la corsa.

Minuti di intensità settimanali: consente di immettere un obiettivo settimanale per il numero di minuti impiegati in attività da moderate a intense. L'orologio consente anche di impostare una zona di frequenza cardiaca per i minuti di intensità moderata e una zona di frequenza cardiaca più alta per i minuti ad alta intensità. È possibile anche utilizzare l'algoritmo predefinito.

Profilo Utente

Dal menu del dispositivo Garmin Connect, selezionare Profilo utente.

Informazioni personali: consente di inserire i dettagli personali, come la data di nascita, il sesso, l'altezza e il peso.

Riposo: consente di inserire le normali ore di sonno e veglia.

Zone di frequenza cardiaca: fornisce una stima della frequenza cardiaca massima e consente di determinare le zone di frequenza cardiaca personalizzate.

Info sul dispositivo

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.

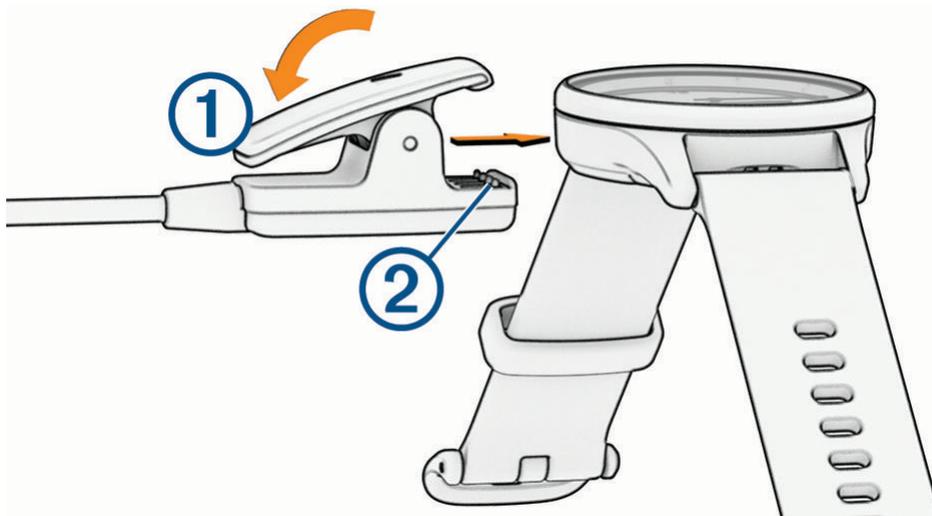
Non utilizzare un cavo di alimentazione, un cavo dati e/o un adattatore di alimentazione non fornito da Garmin o non certificato.

Non utilizzare un caricabatterie wireless di terze parti (non incluso) incompatibile con il dispositivo o non certificato correttamente.

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 31).

- 1 Stringere la clip di ricarica ①.



- 2 Allineare la clip con i contatti sul retro dell'orologio ②.
- 3 Collegare il cavo USB a una fonte di alimentazione.
- 4 Caricare completamente l'orologio.

SUGGERIMENTO: è possibile utilizzare un pad di ricarica certificato Qi® compatibile (non incluso) per caricare l'orologio in modalità wireless. Durante la ricarica dell'orologio in modalità wireless, è possibile toccare due volte il touchscreen per visualizzare il livello della batteria.

Suggerimenti per la ricarica dell'orologio

- Collegare saldamente il caricabatterie all'orologio per caricarlo utilizzando il cavo USB (*Caricare l'orologio*, pagina 30).
È possibile caricare l'orologio collegando il cavo USB a un adattatore CA approvato da Garmin con una presa a parete standard o una porta USB sul computer.
- Scorrere verso sinistra per visualizzare il grafico di carica della batteria rimanente nel menu dei comandi.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Non utilizzare in nessun caso oggetti rigidi o appuntiti sul touchscreen, poiché potrebbero danneggiarlo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Sciacquare accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

Non posizionare il dispositivo in ambienti ad alte temperature, ad esempio nell'asciugatrice.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Sostituzione dei cinturini

L'orologio è compatibile con i cinturini standard a rilascio rapido, che misurano 20 mm di larghezza.

1 Far scorrere il perno di rilascio rapido sulla molla per rimuovere il cinturino.



2 Inserire un lato della molla del nuovo cinturino nell'orologio.

3 Far scorrere il perno a rilascio rapido e allineare la molla al lato opposto dell'orologio.

4 Ripetere i passi da 1 a 3 per cambiare l'altro cinturino.

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

Le informazioni per questo orologio vengono fornite elettronicamente. Sono fornite informazioni sulle normative, ad esempio i numeri di identificazione forniti dall'FCC o dai marchi di conformità regionali, nonché informazioni sul prodotto e la licenza.

1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.

2 Selezionare  >  > **Info** > **Normativa**.

Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 5 giorni in modalità smart Fino a 1 giorno in più in modalità orologio
Intervallo temperatura di esercizio	Da -10° a 55 °C (da 14° a 131 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F) con il caricabatterie USB Da 0° a 32 °C (da 32° a 90 °F) con un caricabatterie wireless certificato Qi compatibile (non incluso)
Frequenza wireless	2,4 GHz a 2,43 dBm massimo 13,56 MHz a -48,2 dBm massimo 0,1483 MHz a -45,8 dBm massimo
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹

Risoluzione dei problemi

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio vívomove Trend è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina www.garmin.com/ble.

Lo smartphone non si connette all'orologio

- Tenere l'orologio entro l'area di copertura dello smartphone.
- Se l'orologio è già associato, disattivare la tecnologia Bluetooth sia sull'orologio che sullo smartphone, quindi riattivarla.
- Se l'orologio non è associato, attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare  o , e selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Sull'orologio, tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu, quindi selezionare  >  > **Associa telefono** per accedere alla modalità di associazione.

L'orologio non visualizza l'ora corretta

L'orologio aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato. È necessario sincronizzare l'orologio per ricevere l'ora corretta quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

Se le lancette dell'orologio non sono allineate all'ora digitale, è necessario allinearle manualmente ([Allineamento delle lancette dell'orologio, pagina 33](#)).

- 1 Verificare che l'ora sia impostata su automatica ([Impostazioni dell'ora, pagina 27](#)).
- 2 Verificare che il computer o lo smartphone visualizzi l'ora locale corretta.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Sincronizzare l'orologio con un computer ([Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 25](#)).
 - Sincronizzare l'orologio con uno smartphone ([Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 25](#)).

L'ora e la data vengono aggiornate automaticamente.

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Allineamento delle lancette dell'orologio

Il dispositivo vívomove Trend contiene lancette di precisione. Le attività intense possono alterare la posizione delle lancette. Se le lancette dell'orologio non sono allineate all'ora digitale, è necessario allinearle manualmente.

SUGGERIMENTO: dopo alcuni mesi di normale utilizzo potrebbe essere necessario allineare le lancette dell'orologio.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  >  > **Allinea le lancette sulle \n12:00.**
- 3 Toccare  o  finché la lancetta dei minuti non è puntata sulla posizione delle 12.
- 4 Selezionare .
- 5 Toccare  o  finché la lancetta delle ore non è puntata sulla posizione delle 12.
- 6 Selezionare .

Viene visualizzato il messaggio **Allineamento completato.**

NOTA: è inoltre possibile utilizzare l'app Garmin Connect per allineare le lancette dell'orologio.

Lo schermo dell'orologio è difficilmente visibile all'esterno

L'orologio rileva la luce ambientale e automaticamente regola la retroilluminazione per ottimizzare l'uso della batteria. Alla luce diretta del sole, lo schermo diventa più luminoso, ma è comunque difficile da leggere. La funzione di rilevamento automatico dell'attività può essere utile quando si avviano attività all'aperto (*Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 29*).

L'orologio non si ricarica in modalità wireless

Se l'orologio non si ricarica quando è collegato a un pad di ricarica certificato Qi (non incluso), è possibile seguire questi suggerimenti.

- Verificare che il pad di ricarica sia certificato Qi e compatibile con l'orologio. I supporti di ricarica verticali e i caricatori wireless degli autoveicoli potrebbero non essere compatibili con l'orologio.
- Assicurarsi che l'orologio sia allineato correttamente con la bobina del pad di ricarica.
- Se il pad di ricarica è dotato di più bobine di ricarica, allineare l'orologio con la bobina primaria come indicato dai contrassegni o nella documentazione del produttore. Se la bobina primaria non ricarica l'orologio, provare con ciascuna delle altre bobine.
- Rimuovere l'orologio dal pad di ricarica per almeno tre secondi e riposizionarlo lentamente sul pad di ricarica per stabilire una connessione.
- Dopo aver rimosso l'orologio dal pad di ricarica, scollegare il pad di ricarica dalla fonte di alimentazione per alcuni secondi e ricollegarlo.
- Evitare di utilizzare il pad di ricarica in ambienti molto caldi o esposti alla luce diretta del sole.

Se l'orologio non si ricarica, potrebbe essere necessario utilizzare un pad di ricarica certificato Qi. Per ulteriori informazioni sulla ricarica wireless, visitare la pagina www.garmin.com/wirelesscharging.

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 (([Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 25](#))).
- Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect (([Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 25](#))).

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 livello di stress non appare

Affinché l'orologio possa rilevare il livello di stress, è necessario che il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso sia attivato.

L'orologio campiona la variabilità della frequenza cardiaca durante il giorno nei periodi di inattività per stabilire il livello di stress. L'orologio non calcola il livello di stress durante le attività a tempo.

Se invece del livello di stress vengono visualizzati dei tratti, restare fermi e attendere che l'orologio misuri la variabilità della frequenza cardiaca.

I minuti di intensità lampeggiano

Quando ci si allena su un livello di intensità vicino all'obiettivo prefissato, i minuti di intensità lampeggiano.

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.

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.

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.

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre la luminosità e il timeout dello schermo (*Impostazioni dello schermo, pagina 26*).
- Ridurre la sensibilità ai movimenti del polso (*Impostazioni dello schermo, pagina 26*).
- Disattivare i movimenti del polso (*Impostazioni dello schermo, pagina 26*).
- Nelle impostazioni del centro notifiche dello smartphone, limitare le notifiche visualizzate sull'orologio vívomove Trend (*Gestione delle notifiche, pagina 23*).
- Disattivare le Smart Notification (*Impostazioni di Bluetooth, pagina 26*).
- Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Impostazioni di Bluetooth, pagina 26*).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin associati (*Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin, pagina 17*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni relative alla frequenza cardiaca e allo stress, pagina 27*).

NOTA: il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa, il valore VO2 max, il livello di stress e le calorie bruciate (*Minuti di intensità, pagina 7*).

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

È possibile ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori di fabbrica predefiniti.

- 1 Tenere premuto il touchscreen per visualizzare il menu.
 - 2 Selezionare  >  > **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 ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina dati e ripristina impostaz..**
- Viene visualizzato un messaggio informativo.
- 4 Toccare il touchscreen.
 - 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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 uno smartphone compatibile (*Configurazione dell'orologio, pagina 1*).

Sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 25*).

Quando è disponibile nuovo software, l'app Garmin Connect invia automaticamente l'aggiornamento all'orologio. L'aggiornamento viene applicato quando non si utilizza attivamente l'orologio. Quando l'aggiornamento è completato, l'orologio viene riavviato.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software dell'orologio, è necessario scaricare e installare l'applicazione Garmin Express e aggiungere l'orologio (*Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 25*).

- 1 Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB.
Quando un nuovo software è disponibile, l'applicazione Garmin Express lo invia all'orologio.
- 2 Al termine dell'invio dell'aggiornamento da parte dell'applicazione Garmin Express, scollegare l'orologio dal computer.
L'aggiornamento viene installato nell'orologio.

Aggiornamenti del prodotto

Sul computer, installare Garmin Express (www.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
- Caricamenti dati su Garmin Connect
- Registrazione del prodotto

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/ataccuracy.

Questo non è un dispositivo medico. La funzione di pulsossimetro non è disponibile in tutti i Paesi.

Riparazioni del dispositivo

Se il dispositivo deve essere riparato, visitare support.garmin.com per informazioni sull'invio di una richiesta di assistenza con l'assistenza ai prodotti Garmin.

Appendice

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 37*) 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.

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.

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

Valutazioni standard relative al VO2 massimo

Queste tabelle includono le classificazioni standardizzate dell stime di VO2 massimo in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superiore	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
Sufficiente	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
Superiore	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
Sufficiente	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.

