

GARMIN®

vívomove™



Manuale Utente

© 2016 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 e ANT+® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, Garmin Express™, USB ANT Stick™ e vivomove™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

American Heart Association® è un marchio registrato di American Heart Association, Inc. Il marchio e i logo Bluetooth® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Numero modello: A02784, AA2784

Sommario

Introduzione	1
Operazioni preliminari	1
Panoramica del dispositivo	1
Impostazione dell'ora	1
Configurazione dello smartphone	1
Associazione dello smartphone	1
Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile	1
Configurazione del computer	2
Associazione del computer	2
Sincronizzazione dei dati con il computer	2
Cronologia	2
Garmin Connect	2
Personalizzazione del dispositivo	2
Impostazioni Garmin Connect	2
Info sul dispositivo	3
Caratteristiche tecniche	3
Sostituzione della batteria	3
Manutenzione del dispositivo	3
Sostituzione delle fasce	3
Risoluzione dei problemi	3
Reimpostazione del dispositivo	3
Il conteggio dei passi è impreciso	3
Il telefono non si connette al dispositivo	3
Associazione di più dispositivi mobili o computer al dispositivo	3
Aggiornamento software	4
Assistenza e aggiornamenti	4
Appendice	4
Ulteriori informazioni	4
Contratto di licenza software	4
Indice	5

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

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

Operazioni preliminari

Per ottenere il massimo dal dispositivo, è necessario associarlo allo smartphone o al computer e completare il processo di configurazione con l'account gratuito Garmin Connect™.

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Associare il dispositivo allo smartphone (*Configurazione dello smartphone, pagina 1*).
 - Associare il dispositivo al computer (*Configurazione del computer, pagina 2*).
- 2 Impostare l'ora sul dispositivo (*Impostazione dell'ora, pagina 1*).
- 3 Indossare il dispositivo giorno e notte.
- 4 Sincronizzare il numero di passi e le statistiche sul sonno con l'account Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile, pagina 1*, *Sincronizzazione dei dati con il computer, pagina 2*).

Panoramica del dispositivo



① Barra dei passi	Tiene traccia del numero di passi e visualizza i progressi come una percentuale dell'obiettivo quotidiano.
② Barra di movimento	Visualizza il tempo di inattività.
③ Corona	Tenerla premuta per attivare la modalità di associazione. Premerla per eseguire la sincronizzazione dei dati. Tirla e ruotarla per impostare l'ora del giorno.

Accensione del dispositivo

Il dispositivo viene fornito in modalità di risparmio energetico.

- 1 Premere la corona.
- 2 Premere la corona fino a quando la barra dei passi si muove.

Obiettivo automatico

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero. Ogni segmento sulla barra dei passi rappresenta il cinque per cento dell'obiettivo quotidiano. È possibile sincronizzare i dati con l'app Garmin Connect Mobile, per visualizzare l'attuale numero di passi.

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

Barra di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. La barra di movimento motivazionale viene visualizzata quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, la barra di movimento viene visualizzata. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Dopo due ore di inattività, la barra di movimento diventa fissa. È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza.

Rilevamento del sonno

Durante il sonno, il dispositivo monitora i movimenti. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, i livelli di sonno e il movimento durante il sonno. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

Impostazione dell'ora

È necessario impostare manualmente l'ora sul dispositivo. L'ora sul dispositivo funziona indipendentemente dall'ora sullo smartphone. L'obiettivo automatico e la barra dei passi vengono reimpostati automaticamente a mezzanotte, in base all'ora dello smartphone associato.

- 1 Tirare e ruotare la corona per impostare l'ora sul dispositivo.
- 2 Premere la corona.

Configurazione dello smartphone

Associazione dello smartphone

L'associazione è il processo di connessione tra lo smartphone Bluetooth® e il dispositivo. Connettere il dispositivo Vívomove a uno smartphone per accedere alle funzioni complete del dispositivo.

- 1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/vivomove e scaricare l'app Garmin Connect Mobile sullo smartphone.
- 2 Mantenere lo smartphone a una distanza massima di 3 m (10 piedi) dal dispositivo.
- 3 Aprire l'app Garmin Connect Mobile.
- 4 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:
 - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect Mobile, seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se un altro dispositivo è già stato associato all'app Garmin Connect Mobile, dal menu delle impostazioni, selezionare **Dispositivi Garmin > +** e seguire le istruzioni visualizzate.
- 5 Sul dispositivo Vívomove, tenere premuta la corona per 3 secondi per attivare la modalità di associazione.
La barra dei passi lampeggia mentre il dispositivo ricerca lo smartphone.

Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile

Il dispositivo sincronizza periodicamente e automaticamente i dati di rilevamento delle attività con l'app Garmin Connect Mobile. È anche possibile sincronizzare manualmente i dati in qualsiasi momento.

- 1 Mantenere lo smartphone a una distanza massima di 3 m (10 piedi) dal dispositivo.
- 2 Premere la corona per 1 secondo.
La barra dei passi è in movimento mentre viene eseguita la sincronizzazione dei dati.
- 3 Attendere che i dati vengano sincronizzati.
- 4 Visualizzare i dati correnti nell'app Garmin Connect Mobile.

Configurazione del computer

Associazione del computer

È possibile utilizzare un USB ANT Stick™ opzionale per associare il dispositivo al computer. Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il rivenditore Garmin® per informazioni sugli accessori opzionali.

- 1 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/vivomove e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per scaricare e installare l'applicazione Garmin Express™.
- 2 Collegare USB ANT Stick wireless a una porta USB.
- 3 Posizionare il bracciale entro 3 m (10 piedi) dal computer.
- 4 Sul dispositivo vivomove, tenere premuta la corona per 3 secondi per attivare la modalità di associazione.
La barra dei passi lampeggia mentre il dispositivo ricerca il computer.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sul computer per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect e completare il processo di configurazione.

Sincronizzazione dei dati con il computer

È necessario sincronizzare i dati regolarmente per tenere traccia dei progressi nell'applicazione Garmin Connect.

- 1 Posizionare il bracciale entro 3 m (10 piedi) dal computer.
- 2 Premere la corona per 1 secondo.
La barra dei passi è in movimento mentre viene eseguita la sincronizzazione dei dati.
- 3 Attendere che i dati vengano sincronizzati.
- 4 Visualizzare i dati correnti nell'applicazione Garmin Connect.

Cronologia

Il dispositivo tiene traccia dei passi giornalieri, delle statistiche relative al sonno e delle attività. Questa cronologia può essere inviata all'account Garmin Connect.

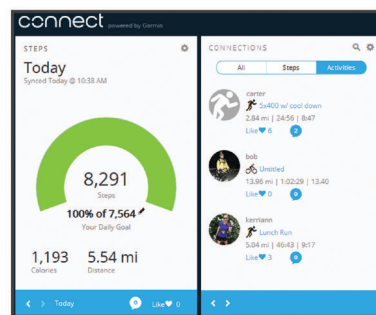
Il dispositivo memorizza i dati sulle attività fino a 3 settimane. Quando la memoria dati è piena, il dispositivo elimina i file meno recenti per fare spazio ai nuovi dati.

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici sull'account Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, escursioni e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

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

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, 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 del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

Visualizzazione delle attività sull'account Garmin Connect

Il dispositivo crea automaticamente attività di corsa quando è attivata l'impostazione Rilevamento automatico attività (*Impostazioni del dispositivo*, pagina 2). Le attività possono essere inviate all'account Garmin Connect.

- 1 Correre per almeno 15 minuti consecutivi.
- 2 Sincronizzare il dispositivo con l'account Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile*, pagina 1, *Sincronizzazione dei dati con il computer*, pagina 2).

Personalizzazione del dispositivo

Impostazioni Garmin Connect

È possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

- Nel menu delle impostazioni nell'app Garmin Connect Mobile, selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il dispositivo.
- Nel widget dei dispositivi nell'applicazione Garmin Connect, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, sincronizzare i dati per applicare le modifiche sul dispositivo (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile*, pagina 1, *Sincronizzazione dei dati con il computer*, pagina 2).

Impostazioni del dispositivo

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

Rilevamento automatico attività: consente al dispositivo di creare e salvare automaticamente un'attività quando ci si muove per almeno 15 minuti consecutivi. È possibile sincronizzare il dispositivo per visualizzare i dettagli dell'attività sull'account Garmin Connect.

Sincronizzazione automatica: consente di personalizzare la frequenza con cui il dispositivo esegue automaticamente la sincronizzazione dei dati con l'account Garmin Connect.

Impostazioni utente

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Impostazioni utente**.

Informazioni personali: consente di immettere le informazioni relative al profilo utente, inclusi sesso, data di nascita, altezza, peso e classe di attività. Il dispositivo utilizza queste informazioni per migliorare la precisione del rilevamento dell'attività.

Passi giornalieri: consente di immettere l'obiettivo di passi giornalieri. È possibile utilizzare l'impostazione Obiettivo

automatico per consentire al dispositivo di stabilire automaticamente l'obiettivo di passi.

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

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche

Tipologia di batteria	CR2025 sostituibile dall'utente
Durata della batteria	Fino a 1 anno
Intervallo temperatura di esercizio	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+® a 2,4 GHz Tecnologia wireless Bluetooth Smart
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹
AVVISO Non estrarre la corona quando il dispositivo è bagnato. L'utilizzo della corona in ambienti umidi può danneggiare il dispositivo.	

Sostituzione della batteria

L'account Garmin Connect indica quando il livello della batteria è basso sul dispositivo. Garmin consiglia di portare il dispositivo presso un professionista nella riparazione di orologi, per sostituire la batteria. Il dispositivo utilizza una batteria CR2025.

NOTA: le funzioni di rilevamento dell'attività consumano più batteria rispetto alle lancette dell'orologio. Il dispositivo continua a segnare il tempo dopo che il rilevamento dell'attività smette di funzionare.

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.

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.

Conservare il cinturino in pelle in un luogo asciutto. Evitare di nuotare o di fare la doccia indossando il cinturino in pelle. L'esposizione all'acqua può danneggiare il cinturino in pelle.

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.

Pulizia del dispositivo

1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.

2 Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

Pulizia dei cinturini in pelle

- 1** Pulire i cinturini in pelle con un panno asciutto.
- 2** Utilizzare un detergente apposito per pulire i cinturini in pelle.

Sostituzione delle fasce

Il dispositivo è compatibile con i cinturini che misurano 20 mm di larghezza. Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali.

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



- 2** Inserire un lato della molla del nuovo cinturino nel dispositivo.
- 3** Far scorrere il perno a rilascio rapido e allineare la molla al lato opposto del dispositivo.
- 4** Ripetere i passi da 1 a 3 per sostituire l'altro cinturino.

Risoluzione dei problemi

Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo. Questa operazione non comporta la cancellazione dei dati.

Tenere premuta la corona per 15 secondi.

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare il dispositivo sul polso non preferito.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

NOTA: il dispositivo potrebbe interpretare alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire, come passi.

Il telefono non si connette al dispositivo

- Attivare la tecnologia wireless Bluetooth sullo smartphone.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect Mobile e impostare la modalità di associazione.
- Sul dispositivo, tenere premuta la corona per 3 secondi per impostare la modalità di associazione.

Associazione di più dispositivi mobili o computer al dispositivo

È possibile associare il dispositivo vivomove a più dispositivi mobili o computer. Ad esempio, è possibile associare il dispositivo a uno smartphone e a un tablet e al computer di casa.

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.

e dell'ufficio. È possibile ripetere il processo di associazione per ogni ulteriore dispositivo mobile o computer (*Associazione dello smartphone*, pagina 1, *Associazione del computer*, pagina 2).

Aggiornamento software

Se è disponibile un aggiornamento software, il tuo dispositivo scarica automaticamente l'aggiornamento quando lo sincronizzi al tuo account su Garmin Connect.

Assistenza e aggiornamenti

Garmin Express (www.garmin.com/express) fornisce accesso facile ai servizi per i dispositivi Garmin.

- Registrazione del prodotto
- Manuali dei prodotti
- Aggiornamenti software
- Caricamenti dati su Garmin Connect

Appendice

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.
- Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

Indice

A

accessori [4](#)
aggiornamenti, software [4](#)
app, smartphone [1](#)
associazione, smartphone [1, 3](#)
attività [2](#)

B

batteria, sostituzione [3](#)

C

caratteristiche tecniche [3](#)
computer [3](#)
contratto di licenza software [4](#)
cronologia [1, 2](#)
 invio al computer [2](#)

D

dati
 memorizzazione [2](#)
 trasferimento [2](#)

E

elastici [3](#)

F

fasi [2](#)

G

Garmin Connect [1, 2](#)
Garmin Express [2](#)
 aggiornamento del software [4](#)
 registrazione del dispositivo [4](#)

I

impostazioni [2](#)
 dispositivo [2](#)

M

memorizzazione dei dati [2](#)
modalità risparmio energetico [1](#)

O

obiettivi [2](#)
ora del giorno [1](#)

P

parti di ricambio [3](#)
pulizia del dispositivo [3](#)

R

registrazione del dispositivo [4](#)
Registrazione del prodotto [4](#)
reimpostazione del dispositivo [3](#)
rilevamento delle attività [1](#)
risoluzione dei problemi [3, 4](#)

S

smartphone, associazione [1, 3](#)
software, aggiornamento [4](#)

U

USB ANT Stick [2](#)

