

GARMIN[®]



APPROACH[®] S70

Manuale Utente

© 2023 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+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Move IQ®, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™ e tempe™ 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. Il marchio e i logo BLUETOOTH® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Handicap Index® e Slope Rating® sono marchi registrati della United States Golf Association. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. concesso in licenza da Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® e Mac® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. 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: A04431, A04432

Sommario

Introduzione.....	1	Analizzare il Tempo Swing..... 14 Visualizzare la sequenza dei suggerimenti..... 14
Panoramica del dispositivo.....	1	
Operazioni iniziali.....	1	
Uso delle funzioni orologio.....	2	
Associazione del telefono.....	2	
Caricare l'orologio.....	2	
Aggiornamenti del prodotto.....	3	
Impostazione di Garmin Express.....	3	
Giocare a golf.....	4	
Menu Golf.....	5	
Caddie virtuale.....	6	
Visualizzare il green.....	6	
Ostacoli e layup.....	7	
Misurazione della distanza con Tocca il target.....	7	
Cambio buca.....	7	
Segnare i punti.....	7	
Attivare il rilevamento delle statistiche.....	8	
Registrazione di statistiche.....	8	
Impostazione del metodo di punteggio.....	8	
Info sul punteggio Stableford.....	8	
Cronologia punti.....	9	
Attivare il punteggio Handicap.....	9	
Visualizzare la direzione della bandierina.....	10	
Visualizzare la velocità e la direzione del vento.....	10	
Visualizzare le informazioni sul round.....	10	
Visualizzazione dei colpi misurati.....	10	
Misurazione manuale di un colpo....	10	
Visualizzare le statistiche dei ferri.....	11	
Salvataggio dei target personalizzati..	11	
Utilizzo della modalità Numeri grandi.....	11	
Visualizzazione della mappa in modalità Numeri grandi.....	12	
Icone della distanza PlaysLike.....	12	
Terminare un round.....	12	
Tempo Training e swing.....	12	
Tempo swing ideale.....	13	
Connettività.....	14	
Funzioni di connettività allo smartphone.....	14	
Attivare le notifiche Bluetooth.....	14	
Gestione delle notifiche.....	15	
Modalità Non disturbare.....	15	
Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone.....	15	
Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone.....	15	
Individuazione del telefono.....	15	
Wi-Fi Funzioni di connettività.....	15	
Connessione a una rete Wi-Fi.....	16	
App dello smartphone e applicazioni del computer.....	16	
App Garmin Golf.....	16	
Aggiornamento manuale dei campi da golf.....	16	
Aggiornamenti automatici dei campi.....	16	
Garmin Connect.....	17	
Uso delle app dello smartphone...	17	
Uso di Garmin Connect sul computer.....	17	
App Garmin Messenger™	18	
Uso della funzione Messenger....	18	
Funzioni Connect IQ.....	19	
Download delle funzioni Connect IQ.....	19	
Download di funzioni Connect IQ dal computer.....	19	
Garmin Pay™	19	
Configurazione del wallet		
Garmin Pay	19	
Pagamento di un acquisto tramite l'orologio	20	
Aggiungere una carta al wallet		
Garmin Pay	20	
Gestione delle carte Garmin Pay.....	21	
Modifica del passcode Garmin Pay.....	21	
Viste rapide.....	21	

Visualizzazione della sequenza delle viste rapide	23	Impostazione delle zone di frequenza cardiaca	36
Visualizzazione della sequenza delle viste rapide	24	Calcolo delle zone di frequenza cardiaca	37
Creazione di cartelle di viste rapide	24	Pulsossimetro	37
Stato della variabilità della frequenza cardiaca	24	Ricezione delle letture del pulsossimetro	37
Body Battery	25	Impostazione della modalità pulsossimetro	37
Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery	25	Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati	38
Training Status	26		
Livelli del Training Status	27		
Suggerimenti per raggiungere il Training Status	27	Attività e app	38
Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni	28	Avvio di un'attività	38
Acute Load	28	Suggerimenti per la registrazione delle attività	38
Focus Training Load	28	Interrompere un'attività	39
Rapporto di carico	28	Valutazione di un'attività	39
Informazioni su Training Effect	29	Attività in ambienti chiusi	39
Sospensione e ripresa del Training Status	30	Calibrare la distanza del tapis roulant	39
Aggiunta di un titolo azionario	30	Nuoto in piscina	40
Suggerimenti per il jet lag	30	Terminologia relativa al nuoto	40
Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect	31	Attività all'aperto	40
Comandi	31	Visualizzazione delle attività di sci ..	40
Personalizzazione del menu dei comandi	33		
Funzioni della frequenza cardiaca ..	33		
Misurazione della frequenza cardiaca al polso	34	Orologi	40
Indossare l'orologio	34	Impostare un allarme	40
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati	34	Modifica di un allarme	41
Impostazioni del cardio da polso	35	Avvio del timer per il conto alla rovescia	41
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala	35	Utilizzare il cronometro	42
Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin	35	Aggiunta di fusi orari alternativi	42
Disattivazione della frequenza cardiaca al polso	36	Modifica di un fuso orario alternativo	43
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca	36		

Utilizzare Virtual Partner®	45	Rilevamento del sonno	58
Info sul calendario degli allenamenti.....	45	Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	58
Uso dei piani di allenamento Garmin Connect.....	45	Impostazioni di sistema	58
Musica.....	46	Impostazioni dell'ora.....	59
Connessione a un fornitore di terze parti.....	46	Impostazione degli avvisi orari.....	59
Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti.....	46	Modifica delle impostazioni dello schermo.....	59
Download di contenuti audio personali.....	47	Modifica delle unità di misura.....	59
Ascolto di musica.....	47	Personalizzazione della modalità sonno.....	60
Comandi della riproduzione musicale.....	47	Ripristino di tutte le impostazioni predefinite	60
Collegamento di auricolari Bluetooth..	48	Impostazioni avanzate	60
Cambiare la Modalità Audio	48		
Report mattutino.....	48	Sensori wireless.....	61
Personalizzazione del Report Mattutino	48	Associazione dei sensori wireless	61
Personalizzazione del dispositivo... 	49	Accessori per il rilevamento dei ferri...	62
Personalizzare il quadrante dell'orologio	49	Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca	62
Impostazioni per il golf	50	Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa	62
Impostazioni di punteggio	50	Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici	62
Impostazioni di PlaysLike	51	tempe	62
Personalizzare le attività e l'elenco delle app	51		
Impostazioni delle attività e delle app	51	Info sul dispositivo.....	63
Personalizzare le schermate dati	52	Sostituzione dei cinturini	63
Impostazione dei satelliti	53	Specifiche	64
Allarmi	54	Informazioni sulla batteria	64
Impostare un avviso	54	Manutenzione del dispositivo	65
Impostazione del profilo utente	55	Pulizia dell'orologio	65
Funzioni di sicurezza e rilevamento	55	Conservazione a lungo termine	65
Aggiungere contatti di emergenza ...	55	Visualizzare le informazioni sul dispositivo	65
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti	56	Visualizzare le informazioni su normative e conformità	65
Richiesta di assistenza	56	Gestione dei dati	65
Impostazioni di salute e benessere	57	Eliminazione dei file	66
Obiettivo automatico	57		
Utilizzare l'avviso di movimento	57	Risoluzione dei problemi.....	66
Minuti di intensità	57	Ulteriori informazioni	66
Calcolo dei minuti di intensità	57	Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria	66

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?	67
Lo smartphone non si connette all'orologio	67
Il dispositivo visualizza la lingua errata.....	67
Il dispositivo visualizza unità di misura errate.....	67
Riavvio dell'orologio.....	67
Acquisizione del segnale satellitare....	68
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....	68
Rilevamento delle attività.....	68
Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato.....	68
Il conteggio dei passi è impreciso...	68
I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono.....	68
I minuti di intensità lampeggiano.....	69
Appendice.....	69
Campi dati.....	69
Dimensioni e circonferenza delle ruote.....	73
Definizione dei simboli.....	73

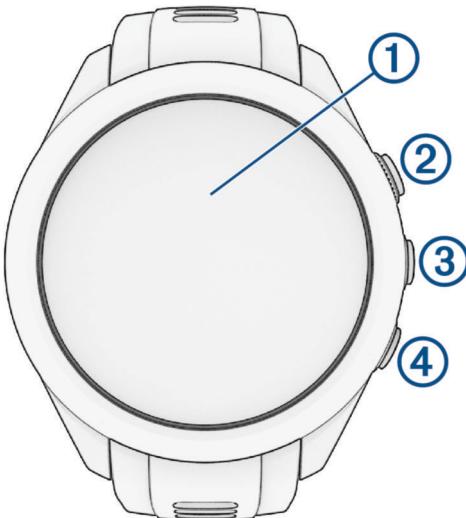
Introduzione

⚠ 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.

Panoramica del dispositivo



- ① Touchscreen:** toccare per scegliere un'opzione in un menu.

Tenere premuti i dati sul quadrante dell'orologio per aprire la vista rapida o la funzione.

Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la sequenza delle viste rapide e i menu.

- ② Pulsante di azione:** premere per iniziare una partita di golf.

Premere per avviare un'attività o una app.

- ③ ⚓ Pulsante Menu:** tenere premuto per accendere l'orologio.

Premere per visualizzare il menu dei comandi e le impostazioni dell'orologio.

Tenere premuto per spegnere l'orologio.

- ④ ⏪ Pulsante Indietro:** premere per tornare alla schermata precedente.

Operazioni iniziali

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

- 1 Tenere premuto ⚓ per accendere l'orologio ([Panoramica del dispositivo, pagina 1](#)).
- 2 Rispondere alle richieste dell'orologio relative alla lingua preferita, alle unità di misura e alla distanza del driver.
- 3 Associare lo smartphone ([Associazione del telefono, pagina 2](#)).
L'associazione dello smartphone consente di accedere al caddie virtuale, ai dati del vento corrente, alla sincronizzazione dei segnapunti e molto altro.
- 4 Caricare completamente l'orologio in modo da disporre di una carica sufficiente per una partita di golf ([Caricare l'orologio, pagina 2](#)).

Uso delle funzioni orologio

- Nel quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la sequenza di viste rapide. L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide. Altre viste rapide sono disponibili quando si associa l'orologio a uno smartphone.
- Dal quadrante dell'orologio, premere il pulsante di azione, quindi selezionare  per avviare un'attività o aprire una app.
- Premere , quindi selezionare **Impostazioni** per regolare le impostazioni, personalizzare il quadrante dell'orologio e associare sensori wireless.

Associazione del telefono

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

- Durante la configurazione iniziale sull'orologio, selezionare **Sì** quando viene richiesto di associare il dispositivo allo smartphone.
NOTA: se in precedenza è stata saltata la procedura di associazione, è possibile premere , quindi selezionare **Impostazioni > Connellività > Telefono > Associa smartphone**.
- Eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare il processo di associazione e configurazione.

Caricare l'orologio

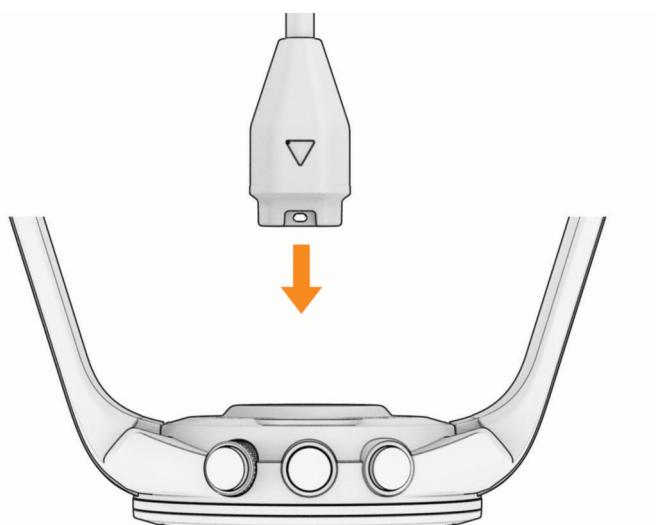
AVVERTENZA

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia ([Manutenzione del dispositivo, pagina 65](#)).

- Inserire il cavo (estremità ) nella porta di ricarica dell'orologio.



- Collegare l'altra estremità del cavo a una porta di ricarica USB. L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.

Aggiornamenti del prodotto

Sul computer, installare Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Sullo smartphone, installare la app Garmin Golf.

Ciò consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin®:

- Aggiornamenti software
- Aggiornamenti dei campi
- Caricamenti dati su Garmin Golf
- Registrazione del prodotto

Impostazione di Garmin Express

1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.

2 Visitare il sito Web garmin.com/express.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Giocare a golf

Prima di poter iniziare una partita di golf, è necessario caricare l'orologio ([Caricare l'orologio, pagina 2](#)).

1 Premere il pulsante di azione.

2 Selezionare **Gioca a golf**.

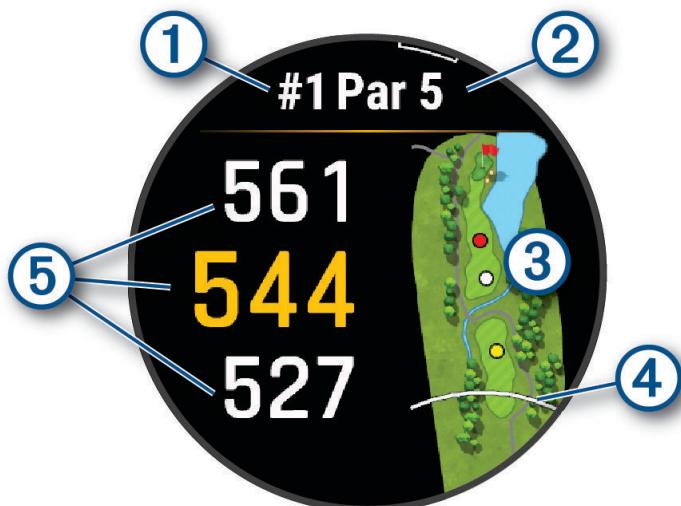
Il dispositivo localizza i satelliti, calcola la posizione e seleziona un campo se ne trova soltanto uno nelle vicinanze.

3 Se viene visualizzato un elenco di campi, selezionare un campo dall'elenco.

4 Selezionare ✓ per segnare il punteggio.

5 Selezionare un tee box.

Viene visualizzata la schermata delle informazioni sulla buca.



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

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

6 Selezionare un'opzione:

- Toccare le distanze dalla parte anteriore, centrale o posteriore del green per visualizzare la distanza PlaysLike ([Icone della distanza PlaysLike, pagina 12](#)).
- Scorrere verso l'alto o verso il basso sulle distanze dalla parte anteriore, centrale o posteriore del green per visualizzare dati aggiuntivi, tra cui il livello di handicap e i fattori PlaysLike.
- Toccare la mappa per visualizzare più dettagli o per misurare la distanza con la funzione Tocca il target ([Misurazione della distanza con Tocca il target, pagina 7](#)).
- Toccare la mappa e selezionare ▲ oppure ▼ per visualizzare la posizione e la distanza da un layup o dalla parte anteriore e posteriore di un ostacolo ([Ostacoli e layup, pagina 7](#)).
- Premere il pulsante di azione per aprire il menu Golf ([Menu Golf, pagina 5](#)).

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

Menu Golf

Durante una partita, è possibile premere il pulsante di azione per accedere alle funzioni aggiuntive del menu golf.

Visualizza Green: consente di spostare la posizione della bandierina per ottenere una misurazione più precisa della distanza ([Visualizzare il green, pagina 6](#)).

Virtual Caddie: fornisce un suggerimento sui ferri da parte del caddie virtuale ([Caddie virtuale, pagina 6](#)).

Cambia buca: consente di cambiare manualmente la buca ([Cambio buca, pagina 7](#)).

Cambia Green: consente di cambiare il green quando ce n'è più di uno disponibile per una buca ([Cambio buca, pagina 7](#)).

Segnapunti: apre il segnapunti del round ([Segnare i punti, pagina 7](#)).

PinPointer: la funzione PinPointer è una bussola che punta verso il luogo pin quando non è possibile vedere il green. ([Visualizzare la direzione della bandierina, pagina 10](#)). Questa funzione consente di allineare un colpo anche se ci si trova nel bosco o in un ostacolo di sabbia profondo.

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

Vento: apre un puntatore che mostra la direzione e la velocità del vento rispetto alla bandierina ([Visualizzare la velocità e la direzione del vento, pagina 10](#)).

Info sul round: mostra il punteggio, le statistiche e le informazioni sui passi ([Visualizzare le informazioni sul round, pagina 10](#)).

Misurazione colpo: mostra la distanza del colpo precedente registrato con la funzione Garmin AutoShot™ ([Visualizzazione dei colpi misurati, pagina 10](#)). È anche possibile registrare un colpo manualmente ([Misurazione manuale di un colpo, pagina 10](#)).

Statistiche ferri: mostra le tue statistiche con ciascun ferro ([Visualizzare le statistiche dei ferri, pagina 11](#)). Viene visualizzato quando si associano i sensori Approach o si attiva l'impostazione Richiesta ferro.

Obiettivi personalizzati: consente di salvare una posizione, ad esempio un oggetto o un ostacolo, per la buca corrente ([Salvataggio dei target personalizzati, pagina 11](#)).

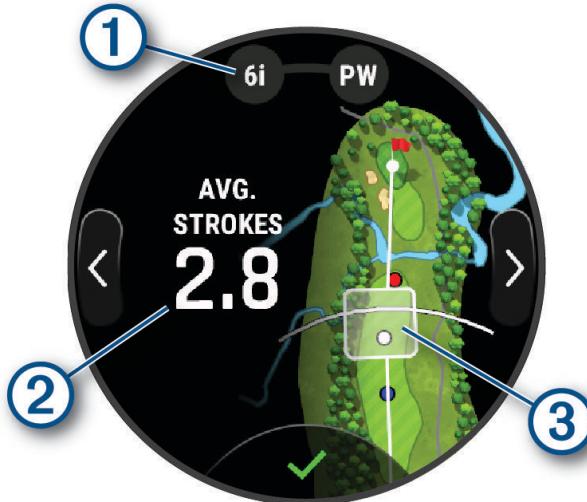
Alba e tramonto: mostra l'ora dell'alba, del tramonto e del crepuscolo per il giorno corrente.

Impostazioni: consente di personalizzare le impostazioni dell'attività di golf ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 51](#)).

Fine round: termina il round corrente ([Terminare un round, pagina 12](#)).

Caddie virtuale

Prima di poter utilizzare la funzione Virtual Caddie, è necessario giocare cinque partite con sensori Approach oppure attivare l'impostazione Richiesta ferro ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 51](#)), quindi caricare i segnapunti. Per ogni partita, è necessario connettersi a uno smartphone associato all'app Garmin Golf. Il caddie virtuale fornisce suggerimenti in base alla buca, ai dati del vento e alle prestazioni precedenti con ciascun ferro.



1	Mostra il suggerimento della combinazione di ferri o il ferro per la buca. È possibile toccare < oppure > per visualizzare altre opzioni relative ai ferri.
2	Mostra il numero medio di colpi che si prevede di segnare con il suggerimento del ferro.
3	Mostra l'area di dispersione del colpo per il prossimo colpo con il suggerimento del ferro, in base alla cronologia dei colpi con il ferro. NOTA: se l'area di dispersione del colpo si sovrappone al green, le possibilità del colpo di raggiungere il green verranno visualizzate come percentuale.

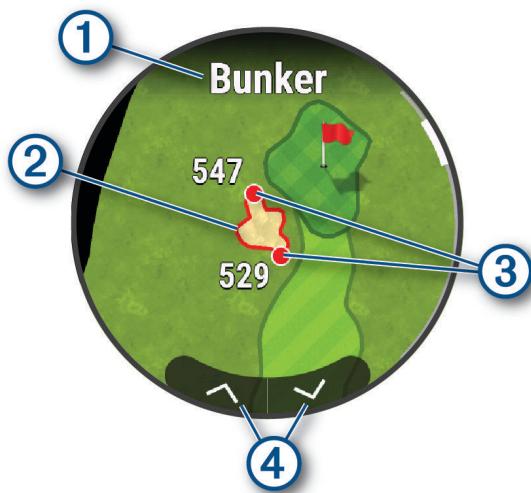
Visualizzare il green

Durante un round è possibile visualizzare il green più da vicino e spostare la bandierina per ottenere una misurazione più precisa della distanza.

- 1 Premere il pulsante di azione.
 - 2 Selezionare **Visualizza Green**.
 - 3 Toccare o trascinare per spostare la posizione del pin.
- Le distanze sulla schermata delle informazioni sulle buche vengono aggiornate per fornire il nuovo posto della bandierina. La posizione della bandierina viene salvata solo per il round corrente.
- 4 Se necessario, utilizzare il cursore sul lato destro dello schermo per ingrandire o ridurre.

Ostacoli e layup

È possibile toccare la mappa per visualizzare gli ostacoli e i layup per la buca corrente.



①	Il tipo di ostacolo o la distanza del layup.
②	La posizione dell'ostacolo o del layup.
③	La distanza dal layup o dalla parte anteriore e posteriore dell'ostacolo.
④	È possibile toccare le frecce per visualizzare altri ostacoli o layup per la buca.

Misurazione della distanza con Tocca il target

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

- 1 Mentre si gioca a golf, toccare la mappa.
 - 2 Toccare la mappa per posizionare la distanza target ⚙.
- È possibile visualizzare la distanza dalla posizione corrente al target e da quest'ultimo al luogo pin.
- 3 Se necessario, utilizzare il cursore sul lato destro dello schermo per ingrandire o ridurre.

Cambio buca

È possibile cambiare buca manualmente dalla schermata di visualizzazione delle buche.

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare **Cambia buca**.
- 3 Scorrere verso l'alto o verso il basso per selezionare la buca.

Segnare i punti

- 1 Premere il pulsante di azione.
 - 2 Selezionare **Segnapunti**.
- NOTA:** se il punteggio non è attivato, selezionare Avvia punteggio.
- 3 Selezionare una buca.
 - 4 Selezionare — o + per impostare il punteggio.

Attivare il rilevamento delle statistiche

Quando si attiva il rilevamento delle statistiche sul dispositivo, è possibile visualizzare le statistiche per il round corrente ([Visualizzare le informazioni sul round, pagina 10](#)). È possibile confrontare partite e rilevare progressi utilizzando l'app Garmin Golf.

1 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni > Impostazioni Golf > Punteggio > Rilevamento statistiche**.

Registrazione di statistiche

Per registrare le statistiche, è necessario attivarne il rilevamento ([Attivare il rilevamento delle statistiche, pagina 8](#)).

1 Nel segnapunti, selezionare una buca.

2 Immettere il numero totale di colpi effettuati, inclusi i putt, quindi selezionare **Successivo**.

3 Impostare il numero di putt effettuati, quindi selezionare **Successivo**.

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

4 Se necessario, selezionare un'opzione:

NOTA: sulla buca del par 3 o con i sensori Approach, le informazioni sul fairway non vengono visualizzate.

- Se la pallina raggiunge il fairway, selezionare .
- Se la pallina non raggiunge il fairway, selezionare  o .

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

Impostazione del metodo di punteggio

È possibile modificare il metodo utilizzato dall'orologio per segnare il punteggio.

1 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni > Impostazioni Golf > Punteggio > Metodo di punteggio**.

3 Selezionare un metodo di punteggio.

Info sul punteggio Stableford

Selezionando il metodo di punteggio Stableford ([Impostazione del metodo di punteggio, pagina 8](#)), i punti vengono assegnati in base al numero di colpi effettuati in relazione al par. Al termine di un round, il punteggio più alto vince. Il dispositivo assegna i punti in base al metodo specificato dalla United States Golf Association. Il segnapunti per una partita con metodo di punteggio Stableford mostra i punti invece dei colpi.

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

Cronologia punti

Mentre si gioca un round, l'orologio mostra un colore ① accanto a ciascun indicatore di buca ② lungo la ghiera per indicare il proprio punteggio per quella buca.



Colore	Colpi effettuati in relazione al par
Viola	Almeno 5 in più
Rosa	4 in più
Rosso	3 in più
Arancione	2 in più
Giallo	1 in più
Verde	Par
Blu chiaro	1 in meno
Blu scuro	Almeno 2 in meno

Attivare il punteggio Handicap

- 1 Premere
- 2 Selezionare **Impostazioni > Impostazioni Golf > Punteggio > Punteggio Handicap**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Usa Garmin Golf** per utilizzare l'handicap configurato nell'app Garmin Golf.
 - Selezionare **Handicap locale** per immettere il numero di colpi da sottrarre dal punteggio totale del giocatore.
 - Selezionare **Indice/Slope** per immettere il Handicap Index® del giocatore e calcolare un handicap per il giocatore.

NOTA: il Slope Rating® viene calcolato automaticamente in base alla selezione del tee box.

È possibile scorrere verso il basso sulla schermata delle informazioni sulla buca per visualizzare il numero di colpi handicap e la valutazione handicap. Il segnapunti visualizza il punteggio regolato in base all'handicap per il round.

Visualizzare la direzione della bandierina

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

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

1 Premere il pulsante di azione.

2 Selezionare **PinPointer**.

La freccia punta nella direzione del luogo pin.

Visualizzare la velocità e la direzione del vento

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

1 Premere il pulsante di azione.

2 Selezionare **Vento**.

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

Visualizzare le informazioni sul round

Durante un round, è possibile visualizzare il punteggio, le statistiche e le informazioni sui passi.

1 Premere il pulsante di azione.

2 Selezionare **Info sul round**.

3 Scorrere verso l'alto.

Visualizzazione dei colpi misurati

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

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

1 Mentre si gioca a golf, premere il pulsante di azione.

2 Selezionare **Colpi precedenti** per visualizzare tutte le distanze dei colpi registrati.

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

Misurazione manuale di un colpo

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

1 Effettuare un colpo e osservare dove atterra la pallina.

2 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere il pulsante di azione.

3 Selezionare **Misurazione colpo**.

4 Premere il pulsante di azione.

5 Selezionare **Aggiungi colpo > ✓**.

6 Se necessario, inserire il ferro utilizzato per effettuare il colpo.

7 Dirigersi verso la pallina.

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

Visualizzare le statistiche dei ferri

Durante un round, è possibile visualizzare le statistiche dei ferri, ad esempio le informazioni sulla distanza e la precisione.

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare **Statistiche ferri**.
- 3 Selezionare un ferro.
- 4 Scorrere verso l'alto.

Salvataggio dei target personalizzati

Durante un round è possibile salvare fino a cinque target per ciascuna buca. Il salvataggio di un target è utile per la registrazione di oggetti od ostacoli che non sono visualizzati sulla mappa. È possibile visualizzare le distanze da tali target dalla schermata ostacoli e layup ([Ostacoli e layup, pagina 7](#)).

- 1 Posizionarsi vicino al target che si desidera salvare.
NOTA: non è possibile salvare un target lontano dalla buca attualmente selezionata.
- 2 Dalla schermata della buca, premere il pulsante di azione.
- 3 Selezionare **Obiettivi personalizzati**.
- 4 Se necessario, selezionare **Aggiungi nuovo**.
- 5 Selezionare il tipo di target.

Utilizzo della modalità Numeri grandi

È possibile modificare le dimensioni dei numeri sulla schermata della vista buche.

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Numeri grandi**.
- 3 Premere ↵.

Le distanze dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green vengono visualizzate in caratteri grandi.



- 4 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare altri dati, tra cui la distanza PlaysLike dalla parte centrale del green, la velocità e la direzione del vento, nonché il livello di handicap.

Visualizzazione della mappa in modalità Numeri grandi

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare **Mappa**.
- 3 Se necessario, utilizzare il cursore sul lato destro dello schermo per ingrandire o ridurre.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Toccare la mappa per posizionare la distanza target  ([Misurazione della distanza con Tocca il target, pagina 7](#)).
 - Selezionare  oppure  per visualizzare la posizione e la distanza da un layup o dalla parte anteriore e posteriore di un ostacolo.

Icône della distanza PlaysLike

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

SUGGERIMENTO: è possibile configurare i dati presi in considerazione nelle regolazioni delle impostazioni dell'attività PlaysLike ([Impostazioni di PlaysLike, pagina 51](#)).

-  la distanza è maggiore del previsto.
-  la distanza è uguale a quella prevista.
-  la distanza è minore del previsto.
-  la differenza della distanza dovuta ai cambiamenti di quota.
-  la differenza di distanza dovuta alla velocità e alla direzione del vento.
-  la differenza di distanza dovuta alla densità dell'aria.

Terminare un round

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare **Fine round**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare le statistiche e le informazioni sul round, toccare il proprio punteggio.
 - Per salvare il round e tornare alla modalità orologio, selezionare **Salva**.
 - Per modificare il segnapunti, selezionare **Modifica punteggio**.
 - Per eliminare il round e tornare alla modalità orologio, selezionare **Elimina**.
 - Per sospendere il round e riprenderlo in un secondo momento, selezionare **Round in pausa**.

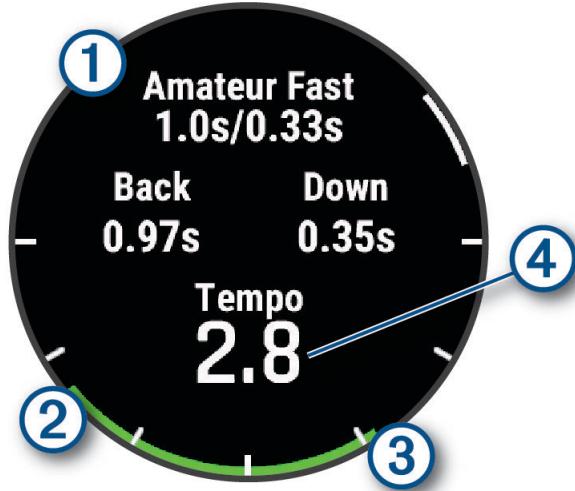
Tempo Training e swing

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

Tempo swing ideale

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

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



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

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

Analizzare il Tempo Swing

È necessario colpire la pallina per visualizzare il tempo swing.

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare > **Tempo Training**.
- 3 Premere il pulsante di azione per visualizzare il menu.
- 4 Selezionare **Velocità swing** e selezionare un'opzione.
- 5 Eseguire uno swing completo e colpire la pallina.

Il dispositivo visualizza l'analisi dello swing.

SUGGERIMENTO: scorrendo verso l'alto, è possibile visualizzare le medie dell'analisi dello swing per la sessione corrente.

Visualizzare la sequenza dei suggerimenti

La prima volta che si utilizza l'app tempo swing, il dispositivo visualizza una sequenza di suggerimenti che descrivono la modalità di analisi dello swing.

- 1 Dall'app **Tempo Training**, premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare **Suggerimenti**.
- 3 Toccare lo schermo per visualizzare il successivo suggerimento.

Connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili per l'orologio quando si associa con lo smartphone compatibile ([Associazione del telefono, pagina 2](#)). Altre funzioni sono disponibili quando si associa l'orologio a una rete Wi-Fi® ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 16](#)).

Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività allo smartphone sono disponibili per l'orologio Approach quando lo si associa usando l'app Garmin Golf ([Associazione del telefono, pagina 2](#)).

- Funzioni dell'app Garmin Golf ([App Garmin Golf, pagina 16](#))
- Funzioni dell'app Garmin Connect™, dell'app Connect IQ™ e di altre ([App dello smartphone e applicazioni del computer, pagina 16](#))
- Viste rapide ([Viste rapide, pagina 21](#))
- Funzioni del menu comandi ([Comandi, pagina 31](#))
- Funzioni di sicurezza e rilevamento ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 55](#))
- Interazioni con lo smartphone come le notifiche ([Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 14](#))

Attivare le notifiche Bluetooth

Prima di poter attivare le notifiche, è necessario associare l'orologio Approach a uno smartphone compatibile ([Associazione del telefono, pagina 2](#)).

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni** > **Notifiche e avvisi** > **Smart Notification** > **Stato** > **On**.
- 3 Selezionare **Uso generale** o **Durante l'attività**.
- 4 Selezionare un tipo di notifica.
- 5 Selezionare le preferenze di stato e vibrazione.
- 6 Premere .
- 7 Selezionare le preferenze di privacy e timeout.
- 8 Premere .
- 9 Selezionare **Firma** per aggiungere una firma nelle risposte ai messaggi di testo.

Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sull'orologio Approach S70.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un iPhone®, accedere alle impostazioni delle notifiche di iOS® per selezionare le notifiche da visualizzare sullo smartphone e sull'orologio.

NOTA: tutte le notifiche che si abilitano su iPhone sono visibili anche sull'orologio.

- Se si sta utilizzando uno smartphone Android™, dall'app Garmin Connect selezionare prima ••• > **Impostazioni** > **Notifiche** > **Notifiche app**, poi scegliere le notifiche che si desidera visualizzare sull'orologio.

Modalità Non disturbare

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

NOTA: è possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

1 Premere .

2 Selezionare **Non disturbare**.

Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone

1 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni** > **Connettività** > **Telefono** > **Stato** > **Off** per disattivare la connessione Bluetooth dello smartphone sull'orologio Approach.

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

Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone

È possibile impostare l'orologio Approach S70 affinché avvisi l'utente quando lo smartphone associato si connette e si disconnette mediante la tecnologia Bluetooth.

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

1 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni** > **Connettività** > **Telefono** > **Avvisi**.

Individuazione del telefono

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

1 Premere .

2 Selezionare .

Sullo schermo di Approach S70 vengono visualizzate le barre di potenza del segnale e lo smartphone emette un avviso audio. Le barre aumentano man mano che ci si avvicina allo smartphone.

3 Premere  per interrompere la ricerca.

Wi-Fi Funzioni di connettività

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

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

aggiornamenti campi; consente di scaricare e installare gli aggiornamenti del campo da golf.

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

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

Connessione a una rete Wi-Fi

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Connettività > Wi-Fi > Aggiungi rete.**

L'orologio visualizza un elenco di reti Wi-Fi nelle vicinanze.

- 3 Selezionare una rete.
- 4 Se necessario, inserire la password di rete.

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

App dello smartphone e applicazioni del computer

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

App Garmin Golf

L'app Garmin Golf consente di caricare le scorecard dal dispositivo Approach S70 per visualizzare statistiche dettagliate e analisi dei colpi. I giocatori che utilizzano l'app Garmin Golf possono gareggiare l'uno contro l'altro su campi diversi. Esistono più di 43.000 campi dotati di classifiche, e chiunque può partecipare. È possibile configurare un torneo e invitare i giocatori.

L'app Garmin Golf sincronizza i dati con l'account Garmin Connect dell'utente. È possibile scaricare l'app Garmin Golf dall'app store sul proprio smartphone (garmin.com/golfapp).

Aggiornamento manuale dei campi da golf

Prima di poter aggiornare manualmente i campi da golf, è necessario connettersi a una rete wireless (*Connessione a una rete Wi-Fi*, pagina 16).

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Gestione mappe.**
- 3 Se necessario, selezionare **Controlla aggiornamenti.**
- 4 Selezionare una regione.
- 5 Premere il pulsante di azione.
- 6 Selezionare **Aggiorna.**

Tutti i campi precaricati per la regione selezionata vengono aggiornati.

NOTA: per impedire che la batteria si consumi, l'aggiornamento dei campi viene messo in coda per posticiparne l'esecuzione e si avvia quando l'orologio viene collegato a una fonte di alimentazione esterna.

Aggiornamenti automatici dei campi

L'orologio Approach include aggiornamenti automatici dei campi con l'app Garmin Golf. Quando si connette l'orologio allo smartphone, i campi da golf utilizzati più di frequente vengono aggiornati automaticamente.

SUGGERIMENTO: è possibile aggiornare manualmente tutti i campi da golf precaricati utilizzando una connessione wireless (*Aggiornamento manuale dei campi da golf*, pagina 16).

Garmin Connect

Quando l'orologio viene associato allo smartphone tramite l'appGarmin Golf, viene automaticamente creato un account Garmin Connect. L'app Garmin Golf sincronizza i dati con l'account Garmin Connect. L'app Garmin Connect può essere scaricata dall'app store sul proprio telefono.

L'account Garmin Connect consente di rilevare forma fisica e prestazioni personali e di connettersi con gli amici. Fornisce gli strumenti per rilevare, analizzare, condividere e motivarsi l'un l'altro. È possibile registrare gli eventi di uno stile di vita attivo, inclusi corsa, ciclismo, nuoto e molto altro.

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 altre informazioni dettagliate relative alle attività di fitness e all'aperto, incluso il tempo, la distanza, la frequenza cardiaca, le calorie bruciate, una vista della mappa dall'alto e grafici relativi al passo e alla velocità. È anche possibile visualizzare report personalizzabili.

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

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

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

Uso delle app dello smartphone

Una volta associato il dispositivo allo smartphone ([Associazione del telefono, pagina 2](#)), è possibile utilizzare le app Garmin Golf e Garmin Connect per caricare tutti i dati sull'account Garmin.

1 Aprire l'app Garmin Golf o Garmin Connect sullo smartphone.

SUGGERIMENTO: l'app può essere aperta o eseguita in background.

2 Posizionare il dispositivo entro 10 m (30 piedi) dallo smartphone.

Il dispositivo sincronizza automaticamente i dati con l'account.

Aggiornamento del software utilizzando le app per smartphone

Una volta associato il dispositivo allo smartphone ([Associazione del telefono, pagina 2](#)), è possibile utilizzare le app Garmin Golf e Garmin Connect per aggiornare il software del dispositivo.

Sincronizzare il dispositivo con una delle app ([Uso delle app dello smartphone, pagina 17](#)).

Quando un nuovo software è disponibile, l'app invia automaticamente l'aggiornamento al dispositivo.

Uso di Garmin Connect sul computer

L'applicazione Garmin Express connette il golf watch Garmin compatibile all'account Garmin Connect utilizzando un computer.

1 Collegare il golf watch Garmin al computer tramite il cavo USB.

2 Visitare il sito Web garmin.com/express.

3 Scaricare e installare l'applicazione Garmin Express.

4 Aprire l'applicazione Garmin Express e selezionare **Aggiungi dispositivo**.

5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software dell'orologio, è necessario scaricare e installare l'applicazione Garmin Express e aggiungere l'orologio ([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 17](#)).

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.

App Garmin Messenger™

⚠ ATTENZIONE

Le funzioni di messaggistica non satellitare dell'app Garmin Messenger non devono essere utilizzate come unico metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'orologio Approach S70 non può inviare un SOS.

AVVISO

L'app funziona tramite Internet usando una connessione wireless o i dati cellulari del telefono. Se si utilizzano i dati cellulari, lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati.

È possibile utilizzare l'app per inviare messaggi ad altri utenti dell'app Garmin Messenger, compresi amici e familiari senza dispositivi Garmin. Chiunque può installare l'app sul proprio telefono e comunicare con altri utenti dell'app su Internet (nessun login necessario). Gli utenti dell'app possono anche creare thread di messaggi di gruppo con altri numeri di telefono SMS. I nuovi membri aggiunti al messaggio del gruppo possono scaricare l'app per vedere le conversazioni.

I messaggi inviati tramite una connessione wireless o dati cellulari sullo smartphone non prevedono addebiti per il traffico dati. Si applicano le tariffe standard per i messaggi di testo previste dal piano dati dell'operatore cellulare.

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

Uso della funzione Messenger

⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

Per utilizzare la funzione Messenger, l'orologio Approach S70 deve essere connesso all'app Garmin Messenger sullo smartphone compatibile utilizzando la tecnologia Bluetooth.

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

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la vista rapida **Messenger**.

SUGGERIMENTO: la funzione Messenger è disponibile come vista rapida o come opzione del menu dei comandi nell'app sull'orologio.

2 Premere il pulsante di azione per aprire la vista rapida.

3 Al primo utilizzo di **Messenger**, eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone, quindi seguire le istruzioni sullo schermo per completare l'associazione e la procedura di configurazione.

4 Sull'orologio, selezionare un'opzione:

- Per comporre un nuovo messaggio, selezionare **Nuovo messaggio**, quindi selezionare un destinatario e un messaggio predefinito, oppure comporne uno.
- Per visualizzare una conversazione, scorrere verso l'alto o verso il basso, quindi selezionare una conversazione.
- Per rispondere a un messaggio, selezionare una conversazione, selezionare **Rispondi**, quindi selezionare un messaggio predefinito o comporne uno.

Funzioni Connect IQ

È possibile aggiungere all'orologio app Connect IQ campi dati, viste rapide e quadranti tramite lo store Connect IQ dell'orologio o dello smartphone (garmin.com/connectiqapp).

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

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

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

Musica: aggiunge provider di musica all'orologio.

Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ , è necessario associare l'orologio Approach S70 con il tuo smartphone ([Associazione del telefono, pagina 2](#)).

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

Download di funzioni Connect IQ dal computer

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

Garmin Pay™

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

Configurazione del wallet Garmin Pay

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

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

Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

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

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

- 1 Premere .
- 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 tenere l'orologio vicino al lettore per i pagamenti, con il quadrante rivolto verso il lettore.
L'orologio vibra e mostra un segno di spunta quando ha terminato la comunicazione con il lettore.
- 6 Se necessario, seguire le istruzioni sul lettore di carte per completare la transazione.

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

Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

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

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

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

Gestione delle carte Garmin Pay

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

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

1 Nell'app Garmin Connect, selezionare .

2 Selezionare **Garmin Pay**.

3 Selezionare una carta.

4 Selezionare un'opzione:

- Per sospendere temporaneamente o riattivare l'utilizzo della carta, selezionare **Sospendi carta**.
Per fare acquisti utilizzando l'orologio Approach S70, 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 Approach S70, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

1 Dall'app Garmin Connect, selezionare .

2 Selezionare **Garmin Pay > Cambia passcode**.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

La prossima volta che si effettua un pagamento tramite l'orologio Approach S70, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 23](#)). Alcune viste rapide richiedono una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

Alcune viste rapide non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerle manualmente alla sequenza di viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 24](#)).

Nome	Descrizione
ABC	Visualizza le informazioni combinate di altimetro, barometro e bussola.
Altimetro	Visualizza la quota approssimativa basandosi sui cambiamenti di pressione.
Barometro	Visualizza i dati della pressione ambientale in base all'elevazione.
Body Battery™	Indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello delle ultime ore (Body Battery, pagina 25).
Calendario	Visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.
Calorie	Visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.
Bussola	Visualizza la bussola elettronica.
Piani saliti	Rileva i piani saliti e i progressi rispetto all'obiettivo.
Golf	Visualizza i punti e le statistiche relative al golf per l'ultimo round.
Golf Performance	Visualizza le statistiche sulle prestazioni del golf, che aiutano a tenere traccia e comprendere i miglioramenti apportati al gioco.
Health Snapshot™	Visualizza il riepilogo delle sessioni Health Snapshot salvate.
Frequenza cardiaca	Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).
HRV Status	Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte (Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 24).
Minuti di intensità	Traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
Suggerimenti per il jet lag	Mostra il proprio orologio interno durante il viaggio e fornisce indicazioni per agevolare l'acclimatazione al fuso orario della destinazione (Suggerimenti per il jet lag, pagina 30).
Ultima attività	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.
Messenger	Consente di visualizzare le conversazioni dell'app Garmin Messenger e consente di rispondere ai messaggi dall'orologio (App Garmin Messenger™, pagina 18).
Fase lunare	Consente di visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
Comandi musicali	Fornisce i comandi del lettore musicale per lo smartphone o la musica sull'orologio.
Sonnellini	Visualizza il tempo totale per il pisolino e il livello di guadagno per la Body Battery. È possibile avviare un timer per il sonnellino e impostare una sveglia (Personalizzazione della modalità sonno, pagina 60).
Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone (Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 14).
Prestazioni	Visualizza le misurazioni delle prestazioni che consentono di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare.
Pulsossimetro	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro (Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 37). Se sei troppo attivo affinché l'orologio determini la lettura del pulsossimetro, le misurazioni non vengono registrate.
Recupero	Mostra il tempo di recupero. Il tempo massimo è quattro giorni.

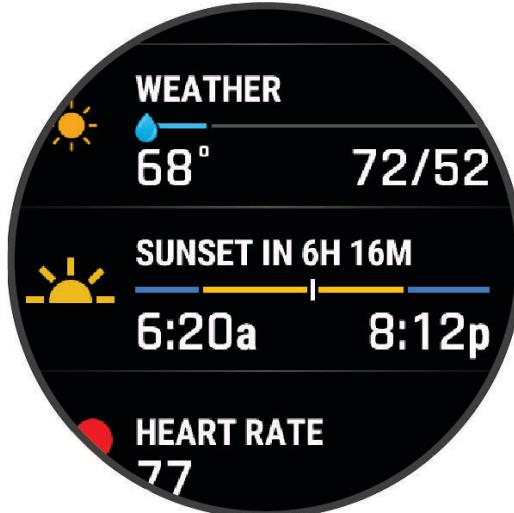
Nome	Descrizione
Respirazione	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.
Punteggio sonno	Visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente.
Coach del sonno	Fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia di sonno e attività, allo stato della HRV e ai sonnellini.
Gradini	Rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.
Titoli azionari	Visualizza un elenco personalizzabile di titoli azionari (Aggiunta di un titolo azionario, pagina 30).
Stress	Visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi. Se si è troppo attivi e l'orologio non riesce a determinare il livello di stress, le misurazioni non vengono registrate.
Alba e tramonto	Visualizza gli orari di alba, tramonto e crepuscolo civile.
Preparazione all'allenamento	Visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a determinare la propria preparazione per l'allenamento della giornata.
Training Status	Visualizza l'attuale stato e carico di allenamento, il quale mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e sulle prestazioni (Training Status, pagina 26).
Meteo	Visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.

Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

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

1 Scorrere verso l'alto o verso il basso il quadrante dell'orologio.

L'orologio scorre la sequenza delle viste rapide e visualizza i dati di riepilogo per ciascuna vista.



2 Toccare il touchscreen per visualizzare ulteriori informazioni sulla vista rapida.

3 Selezionare un'opzione:

- Scorrere verso l'alto e verso il basso per visualizzare i dettagli di una vista rapida.
- Premere il pulsante di azione per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per una vista rapida.

Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

- 1 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la sequenza di viste rapide.
- 2 Selezionare **Modifica**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare la posizione di una vista rapida nella sequenza, selezionare una vista rapida, quindi scorrere verso l'alto o verso il basso.
 - Per rimuovere una vista rapida dalla sequenza, selezionare una vista rapida, quindi selezionare .
 - Per aggiungere una vista rapida alla sequenza, selezionare **Aggiungi** e selezionare una vista rapida.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare **CREA CARTELLA** per creare cartelle con più viste rapide (*Creazione di cartelle di viste rapide, pagina 24*).

Creazione di cartelle di viste rapide

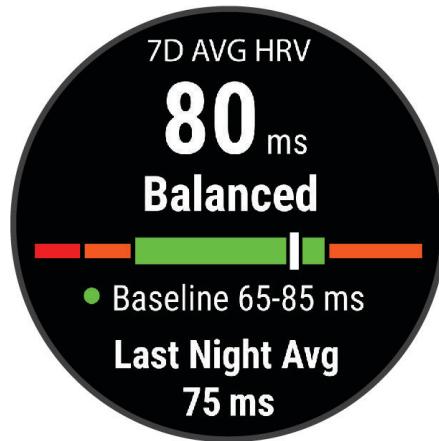
È possibile personalizzare la sequenza di viste rapide per creare cartelle di viste rapide correlate.

- 1 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la sequenza di viste rapide.
- 2 Selezionare **Modifica** > **Aggiungi** > **CREA CARTELLA**.
- 3 Selezionare le viste rapide da includere nella cartella e selezionare **Fatto**.

NOTA: se le viste rapide sono già nella sequenza di viste rapide, è possibile spostarle o copiarle nella cartella.
- 4 Selezionare o inserire un nome per la cartella.
- 5 Selezionare un'icona per la cartella.
- 6 Se necessario, selezionare un'opzione:
 - Per modificare la cartella, toccare e tenere premuta la cartella nella sequenza di viste rapide.
 - Per modificare le viste rapide nella cartella, aprire la cartella e selezionare **Modifica** (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 24*).

Stato della variabilità della frequenza cardiaca

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



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

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

Body Battery

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

È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli ([Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery, pagina 25](#)).

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.

Training Status

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

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



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

VO2 max: il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni.

HRV: hRV è lo stato di variabilità della frequenza cardiaca negli ultimi sette giorni ([Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 24](#)).

Acute load: l'Acute load è una somma ponderata dei punteggi di carico dell'attività fisica recente, compresi la durata e l'intensità dell'esercizio fisico. ([Acute Load, pagina 28](#)).

Livelli del Training Status

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Suggerimenti per raggiungere il Training Status

La funzione Training Status dipende da valutazioni aggiornate del proprio livello di fitness, inclusa almeno una misurazione del VO2 max a settimana. Le attività di corsa al chiuso non generano una stima del VO2 max. per preservare la precisione del trend del proprio livello di fitness. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 51](#)).

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

- Almeno una volta a settimana, correre all'aperto e raggiungere una frequenza cardiaca più alta del 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 10 minuti.
Dopo aver utilizzato l'orologio per una o due settimane, la funzione Training Status dovrebbe essere disponibile.
- Registrare tutte le attività di fitness sull'orologio per consentire al dispositivo di conoscere le proprie prestazioni ([Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 28](#)).
- Indossare continuamente l'orologio durante il sonno per continuare a generare uno stato HRV aggiornato. La disponibilità di uno stato HRV valido può aiutare a mantenere un training status valido quando non si dispone di tutte le attività con le misurazioni VO2 max.

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio orologio Approach S70 utilizzando l'account Garmin Connect. In questo modo l'orologio potrà fornire indicazioni più precise sugli allenamenti e il fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un ciclocomputer Edge® e visualizzare i dettagli dell'attività e il tempo di recupero sull'orologio Approach S70.

Sincronizzare l'orologio Approach S70 e gli altri dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un dispositivo di allenamento principale e un dispositivo indossabile principale nell'app Garmin Connect (*Training Status unificato*, pagina 43).

Le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni degli altri dispositivi Garmin sincronizzati vengono visualizzate sull'orologio Approach S70.

Acute Load

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

Focus Training Load

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

Sotto i target: il tuo Training Load è più basso di quello ottimale in tutte le categorie di intensità. Provare ad aumentare la durata o la frequenza degli allenamenti.

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

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

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

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

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

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

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

Sopra i target: il Training Load è più alto di quello ottimale e si dovrebbe considerare la possibilità di ridurre la durata e la frequenza degli allenamenti.

Rapporto di carico

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

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

Informazioni su Training Effect

Il Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle attività fitness aerobiche e anaerobiche. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente e sulla cronologia degli allenamenti, sulla frequenza cardiaca, sulla durata e sull'intensità dell'attività. Sono disponibili sette diverse etichette Training Effect per descrivere il beneficio principale dell'attività praticata. Ciascuna etichetta è codificata tramite colore e corrisponde al focus del Training Load (*Focus Training Load, pagina 28*). Ciascun feedback, ad esempio, "Alto impatto sul VO2 Max." ha una descrizione corrispondente nei dettagli dell'attività Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Sospensione e ripresa del Training Status

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

È possibile riprendere il Training Status quando si è pronti a ricominciare l'allenamento. Per ottenere risultati ottimali, è necessaria almeno una misurazione del VO2 max ogni settimana.

1 Quando si desidera sospendere il Training Status, selezionare un'opzione:

- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la sequenza di viste rapide, toccare e tenere premuta la vista rapida del Training Status, quindi selezionare **Opzioni > Sospendi Training Status**.
- Dalle impostazioni Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status > :** > **Sospendi Training Status**.

2 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.

3 Quando si desidera riprendere il Training status, selezionare un'opzione:

- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la sequenza di viste rapide, toccare e tenere premuta la vista rapida del Training Status, quindi selezionare **Opzioni > Riprendi Training Status**.
- Dalle impostazioni di Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status > :** > **Riprendi Training Status**.

4 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.

Aggiunta di un titolo azionario

Prima di poter personalizzare l'elenco dei titoli azionari, è necessario aggiungere la vista rapida dei titoli azionari alla sequenza di viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 24](#)).

1 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la vista rapida dei titoli azionari.

2 Premere il pulsante di azione.

3 Selezionare **Agg. tit. azion..**

4 Immettere il nome della società o il simbolo del titolo azionario per il titolo che si desidera aggiungere, quindi selezionare ✓.

L'orologio mostra i risultati della ricerca.

5 Selezionare il titolo azionario che si desidera aggiungere.

6 Selezionare il titolo azionario per visualizzare altre informazioni.

SUGGERIMENTO: per visualizzare il titolo azionario nella sequenza di viste rapide, è possibile premere il pulsante di azione, quindi selezionare Imp. come pref..

Suggerimenti per il jet lag

Prima di poter utilizzare l'opzione Suggerimenti per il jet lag, è necessario pianificare un viaggio nell'app Garmin Connect ([Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect, pagina 31](#)).

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

1 Dal quadrante, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la vista rapida **Suggerimenti per il jet lag.**

2 Premere il pulsante di azione per vedere in che modo l'orologio interno si confronta con l'ora locale e il livello complessivo del jet lag.

3 Selezionare un'opzione:

- Per visualizzare un messaggio informativo sul livello corrente di jet lag, premere il pulsante di azione.
- Per visualizzare una cronologia delle azioni consigliate per ridurre i sintomi del jet lag, scorrere verso l'alto.

Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect

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

Comandi

Il menu comandi consente di accedere rapidamente alle funzioni e alle opzioni dell'orologio. È possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 33*).

Premere .

Icona	Nome	Descrizione
	ABC	Selezionare per aprire l'app di altimetro, barometro e bussola.
	Altimetro	Selezionare per aprire la schermata dell'altimetro.
	Assistenza	Selezionare per inviare una richiesta di assistenza (Richiesta di assistenza, pagina 56).
	Barometro	Selezionare per aprire la schermata del barometro.
	Luminosità	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo (Modifica delle impostazioni dello schermo, pagina 59).
	Calendario	Selezionare per visualizzare gli eventi futuri dal calendario dello smartphone.
	Orologi	Selezionare per aprire l'app Orologi e impostare un segnale acustico, un timer, un cronometro o visualizzare fusi orari alternativi (Orologi, pagina 40).
	Bussola	Selezionare per aprire la schermata della bussola.
	Schermo	Disattiva lo schermo per gli avvisi, i movimenti e per la modalità Schermo sempre acceso (Modifica delle impostazioni dello schermo, pagina 59).
	Non disturbare	Selezionare questa opzione per attivare o disattivare la modalità Non Disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità mentre si guarda un film.
	Trova telefono	Selezionare per riprodurre un avviso acustico sullo smartphone associato, se si trova nel raggio d'azione Bluetooth. La potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio Approach e aumenta mano a mano che ci si avvicina al telefono.
	Torcia	Seleziona due volte per accendere lo schermo e utilizzare l'orologio come una torcia.
	Blocca dispositivo	Selezionare per bloccare i pulsanti e il touchscreen per evitare pressioni e scorrimenti involontari.
	Messenger	Selezionare per aprire l'app Messenger (Uso della funzione Messenger, pagina 18).
	Fase lunare	Selezionare per visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
	Controlli musica	Selezionare per controllare la riproduzione musicale sul tuo orologio o smartphone.
	Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone (Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 14).
	Pulse Ox	Selezionare per aprire l'app del pulsossimetro (Pulsossimetro, pagina 37).
	Red Shift	Selezionare per impostare lo schermo sulla tonalità di colore rosso per l'utilizzo dell'orologio in condizioni di scarsa illuminazione.

Icona	Nome	Descrizione
	Impostazioni	Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni.
	Modalità sonno	Selezionare per attivare o disattivare la Modalità sonno (<i>Personalizzazione della modalità sonno, pagina 60</i>).
	Alba e tramonto	Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.
	Wallet	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay e pagare gli acquisti con l'orologio (<i>Garmin Pay™, pagina 19</i>).
	Meteo	Selezionare per visualizzare le previsioni meteo e le condizioni correnti.

Personalizzazione del menu dei comandi

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Modifica**.
- 3 Selezionare un collegamento rapido da personalizzare.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare la posizione della scelta rapida nel menu dei comandi, scorrere verso l'alto o verso il basso.
 - Selezionare  per rimuovere una scelta rapida dal menu dei comandi.
- 5 Se necessario, selezionare **Aggiungi** per aggiungere un'altra scelta rapida al menu dei comandi.

Funzioni della frequenza cardiaca

L'orologio Approach S70 consente il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso ed è compatibile anche con le fasce cardio (vendute separatamente). È possibile visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca sulla vista rapida della frequenza cardiaca. Se all'inizio di un'attività sono disponibili i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e misurata tramite la fascia cardio, l'orologio utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

Misurazione della frequenza cardiaca al polso

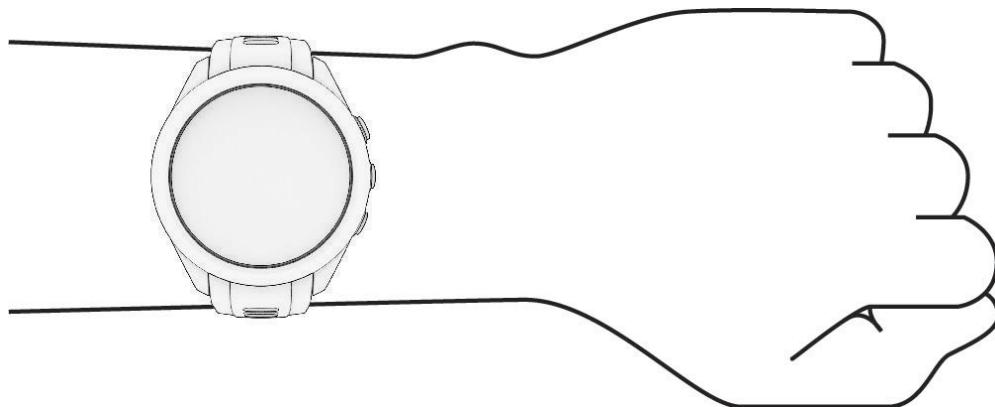
Indossare l'orologio

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 lettura della frequenza cardiaca più precise, l'orologio non deve spostarsi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.



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

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare *Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati*, pagina 34.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 38.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare l'orologio.
 - Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
 - Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro dell'orologio.
 - Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.
 - Attendere che l'icona  diventi fissa prima di iniziare l'attività.
 - Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.
- NOTA:** in ambienti freddi, eseguire il riscaldamento al chiuso.
- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo ogni allenamento.

Impostazioni del cardio da polso

Premere  quindi selezionare **Impostazioni > Salute & Benessere > Frequenza cardiaca**.

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

NOTA: la disattivazione del cardio da polso disattiva anche il sensore del pulsossimetro al polso.

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

Allarmi frequenza cardiaca anomala: consente di impostare l'orologio per avvisare quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore obiettivo ([Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 35](#)).

Trasmetti FC: consente di iniziare a trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo associato ([Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin, pagina 35](#)).

Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

ATTENZIONE

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

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori e accessori > Cardio da polso > Allarmi frequenza cardiaca anomala**.
- 3 Selezionare **Allarme FC alta** o **Allarme FC bassa**.
- 4 Impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

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

Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin

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

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni dell'attività per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 51](#)). Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo Edge mentre si pedala.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori e accessori > Cardio da polso > Trasmetti FC**.
- 3 Premere il pulsante di azione.
L'orologio avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.
- 4 Associare l'orologio al dispositivo compatibile.
NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.
- 5 Premere il pulsante di azione per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

Disattivazione della frequenza cardiaca al polso

Il cardiofrequenzimetro al polso è attivato per impostazione predefinita. Il dispositivo utilizza automaticamente la frequenza cardiaca al polso a meno che non sia associata una fascia cardio al dispositivo. I dati sulla frequenza cardiaca al torace non sono disponibili durante un'attività.

NOTA: la disattivazione della frequenza cardiaca al polso disattiva anche la funzione di monitoraggio dello stress giornaliero, i minuti di intensità e il pulsossimetro.

1 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni > Sensori e accessori > Cardio da polso > Stato > Off.**

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.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

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

1 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente > Frequenza cardiaca.**

3 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.

È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività.

4 Selezionare **FC riposo > Imposta personalizzate**, quindi inserire la frequenza cardiaca a riposo.

È possibile utilizzare la media della frequenza cardiaca a riposo misurata dall'orologio oppure è possibile impostare una frequenza cardiaca a riposo personalizzata.

5 Selezionare **Zone > In base a.**

6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
- Selezionare **% FC max** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
- Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).

7 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.

8 Selezionare **Frequenza cardiaca sport** e scegliere un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).

9 Ripetere la procedura per aggiungere zone di intensità per lo sport (opzionale).

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

Pulsossimetro

L'orologio Approach S70 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. 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 dalla vista rapida del pulsossimetro. La precisione delle letture del pulsossimetro può variare in base al flusso sanguigno, alla posizione dell'orologio sul polso e all'immobilità.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida del pulsossimetro alla sequenza di viste rapide (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide*, pagina 24).

- 1 Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, scorrere verso l'alto o il basso per visualizzare la vista rapida del pulsossimetro.
- 2 Selezionare la vista rapida per iniziare la lettura.
- 3 Tenere il braccio che indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre l'orologio legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- 4 Rimanere fermi.

L'orologio mostra la saturazione di ossigeno come percentuale e un grafico delle letture del pulsossimetro e dei valori della frequenza cardiaca nelle ultime 24 ore.

Impostazione della modalità pulsossimetro

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori e accessori > Pulsossimetro > Modalità Pulse Ox.**

- 3 Selezionare un'opzione:

- Per disattivare le misurazioni automatiche, selezionare **Controllo manuale**.
- Per attivare le misurazioni continue durante il sonno, selezionare **Durante il sonno**.

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

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.

Attività e app

L'orologio può essere utilizzato per attività sportive, di fitness, al chiuso e all'aperto. Quando si avvia un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati relativi ai sensori. Quando si terminano attività, è possibile salvarle e condividerle con la community Garmin Connect.

È inoltre possibile aggiungere attività Connect IQ e app all'orologio utilizzando l'app Connect IQ ([Funzioni Connect IQ, pagina 19](#)).

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

Avvio di un'attività

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

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Se l'attività richiede i segnali GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo e attendere finché il dispositivo non è pronto.
Il dispositivo è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).
- 5 Premere il pulsante di azione per avviare il timer attività.
Il dispositivo registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare l'orologio prima di iniziare un'attività ([Caricare l'orologio, pagina 2](#)).
- Premere  per registrare i Lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare ulteriori schermate dati.

Interrompere un'attività

1 Premere il pulsante di azione.

2 Selezionare un'opzione:

- Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
- Per salvare l'attività e visualizzare i dettagli, selezionare **Salva**, quindi premere il pulsante di azione e selezionare un'opzione.

NOTA: dopo aver salvato l'attività, è possibile inserire i dati di autovalutazione (*Valutazione di un'attività, pagina 39*).

- Per sospendere l'attività e riprenderla in un secondo momento, selezionare **Ripendi dopo**.
- Per contrassegnare un Lap, selezionare **Lap**.
- Per misurare la differenza tra la frequenza cardiaca al termine dell'attività e la frequenza cardiaca due minuti dopo, selezionare **FC di recupero** e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia.
- Per eliminare l'attività, selezionare **Elimina**.

Valutazione di un'attività

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

È possibile personalizzare l'impostazione di autovalutazione per determinate attività (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 51*).

1 Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva** (*Interrompere un'attività, pagina 39*).

2 Selezionare un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

NOTA: è possibile selezionare ➤ per non eseguire l'autovalutazione.

3 Selezionare la percezione del proprio sforzo durante l'attività.

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect.

Attività in ambienti chiusi

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una stationary bike o rulli da allenamento bici. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 51*).

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

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

Calibrare la distanza del tapis roulant

Per registrare distanze più precise per le attività sul tapis roulant, è possibile calibrare la distanza del tapis roulant dopo aver percorso 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 attività.

1 Iniziare un'attività di tapis roulant (*Avvio di un'attività, pagina 38*).

2 Correre sul tapis roulant finché il dispositivo Approach S70 non registra almeno 1,5 km (1 mi.).

3 Al termine dell'attività, premere il pulsante di azione, quindi selezionare **Fatto**.

4 Controllare lo schermo del tapis roulant per la distanza percorsa.

5 Selezionare un'opzione:

- Per calibrare la prima volta, selezionare **Salva** e immettere la distanza del tapis roulant sul dispositivo.
- Per calibrare manualmente dopo la prima calibrazione, selezionare ••• > **Calibra** e immettere la distanza del tapis roulant sul dispositivo.

Nuoto in piscina

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare  > **Piscina**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare le dimensioni della piscina per la prima attività, selezionare le dimensioni.
 - Per modificare le dimensioni della piscina, selezionare  > **Impostazioni nuoto piscina** > **Dimensioni piscina**, quindi selezionare le dimensioni.
- 4 Premere il pulsante di azione per avviare il timer attività.
- 5 Iniziare l'attività.
Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche.
- 6 Premere  durante il recupero.
Viene visualizzata la schermata di recupero.
- 7 Premere  per riavviare il timer intervalli.
- 8 Al termine dell'attività, premere il pulsante di azione per arrestare il timer attività.
- 9 Selezionare **Salva** per salvare l'attività.

Terminologia relativa al nuoto

Lunghezza: una vasca corrisponde alla lunghezza della piscina.

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

Bracciata: una bracciata viene conteggiata ogni volta che il braccio su cui è applicato il dispositivo compie un giro completo.

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

Attività all'aperto

L'orologio Approach è precaricato con attività all'aperto, come la corsa e il ciclismo. Il GPS è attivato per le attività outdoor.

Visualizzazione delle attività di sci

L'orologio registra i dettagli di tutte le attività di sci o snowboard utilizzando la funzione auto run. La funzione è attivata per impostazione predefinita per lo sci e lo snowboard. Registra automaticamente l'attività di sci in base ai tuoi movimenti. Il timer viene messo in pausa quando si interrompe la discesa o si sale sulla seggiovia. Il timer rimane in pausa per tutto il tempo che si rimane in seggiovia. Puoi riprendere la discesa per riavviare il timer. È possibile visualizzare i dettagli delle attività nella schermata in pausa o mentre il timer è in esecuzione.

- 1 Iniziare un'attività di sci o snowboard.
- 2 Selezionare UP e DOWN per visualizzare i dettagli dell'ultima corsa, della corsa corrente e delle corse totali.
Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima, velocità media e discesa totale.

Orologi

Impostare un allarme

È possibile impostare più allarmi.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Orologi** > **SVEGLIE** > **Aggiungi sveglia**.
- 3 Immettere l'ora allarme.

Modifica di un allarme

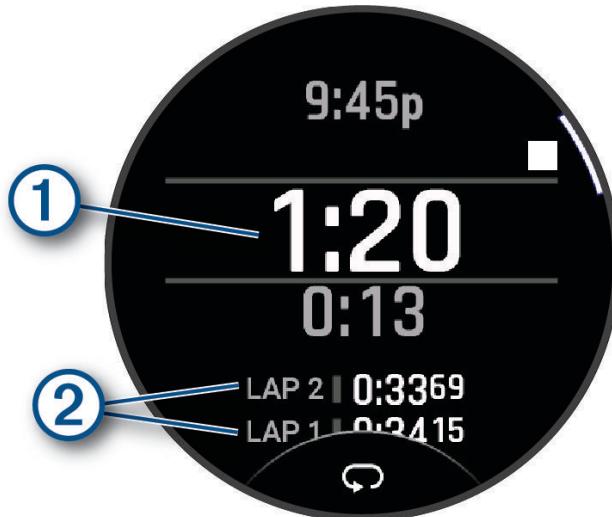
- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Orologi > SVEGLIE.**
- 3 Selezionare un allarme.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per attivare o disattivare l'allarme, selezionare **Stato**.
 - Per modificare l'ora dell'allarme, selezionare **Orario**.
 - Per impostare la ripetizione regolare dell'allarme, selezionare **Ripeti**, quindi scegliere quando l'allarme deve ripetersi.
 - Per attivare o disattivare la vibrazione per la notifica di allarme, selezionare **Vibrazione**.
 - Per selezionare una descrizione per l'allarme, selezionare **Etichetta**.
 - Per eliminare l'allarme, selezionare **Elimina**.

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Orologi > TIMER.**
- 3 Specificare l'ora.
- 4 Se necessario, selezionare **•••**, quindi selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Orario** per modificare il tempo.
 - Selezionare **Riavvia > On** per riavviare automaticamente il timer dopo la scadenza.
 - Selezionare **Vibrazione** per attivare o disattivare la vibrazione per la notifica del timer.
- 5 Premere il pulsante di azione per avviare il timer.

Utilizzare il cronometro

- 1 Premere .
- 2 Selezionare Orologi > Cronometro.
- 3 Premere il pulsante di azione per avviare il timer.
- 4 Selezionare  per riavviare il timer dei Lap **(1)**.



Il tempo segnato dal cronometro **(2)** continua l'esecuzione.

- 5 Premere il pulsante di azione per arrestare entrambi i timer.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per reimpostare entrambi i timer, selezionare .
 - Per salvare il tempo del cronometro come attività, selezionare  > Salva attività.
 - Per reimpostare i timer e uscire dal cronometro, selezionare  > Fatto.
 - Per revisionare i timer dei Lap, selezionare  > Controlla.
NOTA: l'opzione **Controlla** compare solo se in presenza di molteplici Lap.
 - Per tornare al quadrante dell'orologio senza reimpostare i timer, selezionare  > Vai al quadrante dell'orologio.

Aggiunta di fusi orari alternativi

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare Orologi > FUSI ORARI ALT. > Agg. fuso orario alt..
- 3 Toccare lo schermo per selezionare un'area geografica.
SUGGERIMENTO: è possibile scorrere verso sinistra o verso destra per spostare la mappa.
- 4 Selezionare un fuso orario.
- 5 Se necessario, rinominare la zona.

Modifica di un fuso orario alternativo

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Orologi > FUSI ORARI ALT..**
- 3 Selezionare un fuso orario.
- 4 Premere il pulsante di azione.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per immettere un nome personalizzato per il fuso orario, selezionare **Rinomina**.
 - Per inserire un'abbreviazione personalizzata per il fuso orario, selezionare **Abbreviazione**.
 - Per modificare il fuso orario, selezionare **Cambia zona**.
 - Per eliminare il fuso orario, selezionare **Elimina**.

Allenamenti

Training Status unificato

Quando si utilizzano più dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect, è possibile scegliere quale dispositivo è la fonte di dati principale per l'uso quotidiano e per l'allenamento.

Dall'app Garmin Connect, selezionare  > **Impostazioni**.

Dispositivo di allenamento principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche di allenamento, quali il Training Status ed il Training Load Focus.

Dispositivo indossabile principale: imposta la fonte di dati principale per le metriche quotidiane relative alla salute, quali passi e sonno. Questo dovrebbe essere l'orologio che indossi più spesso.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati più accurati, Garmin consiglia di eseguire spesso la sincronizzazione con il proprio account Garmin Connect.

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio orologio Approach S70 utilizzando l'account Garmin Connect. In questo modo l'orologio potrà fornire indicazioni più precise sugli allenamenti e il fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un ciclocomputer Edge e visualizzare i dettagli dell'attività e il tempo di recupero sull'orologio Approach S70.

Sincronizzare l'orologio Approach S70 e gli altri dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect.

SUGGERIMENTO: è possibile impostare un dispositivo di allenamento principale e un dispositivo indossabile principale nell'app Garmin Connect ([Training Status unificato, pagina 43](#)).

Le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni degli altri dispositivi Garmin sincronizzati vengono visualizzate sull'orologio Approach S70.

Allenamenti

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

Sull'orologio: è possibile aprire l'app per allenamenti dall'elenco delle attività per visualizzare tutti gli allenamenti attualmente caricati sull'orologio ([Attività e app, pagina 38](#)).

È anche possibile visualizzare la cronologia degli allenamenti.

Sull'app: è possibile creare e trovare altri allenamenti o selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sull'orologio ([Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 44](#)).

È possibile pianificare gli allenamenti.

È possibile aggiornare e modificare gli allenamenti correnti.

Avviare un allenamento

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

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare  > **Allenamento**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare un allenamento a intervalli, selezionare **Ripetute** (*Avvio di un allenamento a intervalli, pagina 44*).
 - Per avviare un allenamento precaricato o salvato, selezionare **Raccolta di esercizi** (*Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 44*).
 - Per avviare un allenamento pianificato dal calendario Garmin Connect, selezionare **Calendario allenamenti** (*Info sul calendario degli allenamenti, pagina 45*).

NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.

- 6 Selezionare un allenamento.

NOTA: solo gli allenamenti che sono compatibili con le attività selezionate vengono visualizzati nell'elenco.

- 7 Se necessario, selezionare **Esegui allenamento**.

- 8 Premere il pulsante di azione per avviare il timer attività.

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

Seguire un allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect, pagina 17*).

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

Avvio di un allenamento a intervalli

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare  > **Allenamento > Ripetute > Esegui allenamento**.
- 5 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, premere  per avviare il primo intervallo.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 7 In qualsiasi momento, premere  per interrompere l'intervallo o il periodo di riposo corrente e passare all'intervallo o al periodo di riposo successivo (opzionale).

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

Personalizzazione di un allenamento a intervalli

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

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

Utilizzare Virtual Partner^{*}

Virtual Partner è uno strumento di allenamento progettato per consentire agli utenti di raggiungere i propri obiettivi. È possibile impostare un'andatura per il Virtual Partner e gareggiare contro di esso.

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

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 6 Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi nuovo** > **Virtual Partner**.
- 7 Immettere un valore di passo o velocità.
- 8 Premere su o giù per modificare la posizione della schermata Virtual Partner (opzionale).
- 9 Premere il pulsante di azione per avviare l'attività.
- 10 Premere su o giù per accedere alla schermata Virtual Partner e visualizzare chi è in testa.

Info sul calendario degli allenamenti

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

Uso dei piani di allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 17](#)), ed è necessario associare l'orologio Approach a uno smartphone compatibile.

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

Piani di allenamento adattivi

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

Musica

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

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

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

Connessione a un fornitore di terze parti

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

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio orologio.
- 3 Selezionare **Musica > Provider di musica**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per connettersi a un fornitore installato, selezionare il fornitore e seguire le istruzioni visualizzate.
 - Per connettersi a un nuovo fornitore, selezionare **Scarica app musicali**, individuare un fornitore e seguire le istruzioni visualizzate.

Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti

Prima di poter scaricare un contenuto audio da un fornitore terzo, è necessario connettersi a una rete Wi-Fi ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 16](#)).

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Musica > Provider di musica**.
- 3 Selezionare un provider collegato o selezionare **Agg. provider** per aggiungere un provider di musica dallo store Connect IQ.
- 4 Selezionare una sequenza brani o un altro elemento da scaricare sull'orologio.
- 5 Se necessario, selezionare  finché non viene richiesto di sincronizzarsi con il servizio.

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

Download di contenuti audio personali

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

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

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

Ascolto di musica

- 1 Se necessario, collegare gli auricolari Bluetooth ([Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 48](#)).
- 2 Premere .
- 3 Selezionare **Impostazioni > Musica > Provider di musica**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per ascoltare la musica scaricata sull'orologio dal computer, selezionare **La mia musica** ([Download di contenuti audio personali, pagina 47](#)).
 - Per controllare la riproduzione musicale sul telefono, selezionare **Ctrl smart..**.
 - Per ascoltare la musica di un provider di terze parti, selezionare il nome del provider e selezionare una sequenza brani.
- 5 Selezionare .

Comandi della riproduzione musicale

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

	Selezionare per visualizzare ulteriori comandi di riproduzione musicale.
	Selezionare per regolare il volume.
	Selezionare per riprodurre e mettere in pausa il file audio corrente.
	Selezionare per passare al file audio successivo nella playlist. Tenere premuto per mandare avanti rapidamente il file audio corrente.
	Selezionare per riavviare il file audio corrente. Selezionare due volte per passare al file audio precedente nella playlist. Tenere premuto per mandare indietro il file audio corrente.
	Selezionare per modificare la modalità di ripetizione.
	Selezionare per modificare la modalità di riproduzione casuale.

Collegamento di auricolari Bluetooth

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

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

Cambiare la Modalità Audio

Puoi cambiare il playback musicale da stereo a mono.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Musica > Audio**.
- 3 Selezionare un'opzione.

Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Scorrere verso l'alto per visualizzare il report, che include meteo, sonno, stato di variabilità della frequenza cardiaca notturna e altro ancora ([Personalizzazione del Report Mattutino, pagina 48](#)).

Personalizzazione del Report Mattutino

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Report mattutino**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Mostra report** per attivare o disattivare il report mattutino.
 - Selezionare **Modifica report** per personalizzare l'ordine e il tipo di dati che vengono visualizzati nel report mattutino.

Personalizzazione del dispositivo

Personalizzare il quadrante dell'orologio

L'orologio viene fornito precaricato con diversi quadranti. È inoltre possibile installare e attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ dallo store Connect IQ ([Funzioni Connect IQ, pagina 19](#)).

1 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni > Quadrante orologio**.

3 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i quadranti.

4 Selezionare **Aggiungi nuovo** per creare un quadrante analogico o digitale personalizzato.

5 Premere il pulsante di azione.

6 Selezionare un'opzione:

- Per attivare il quadrante dell'orologio, selezionare **Applica**.
- Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Quadrante**.
- Per modificare lo stile delle lancette per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Lancette**.
- Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Layout**.
- Per modificare lo stile dei secondi per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Secondi**.
- Per modificare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Dati**.
- Per modificare lo sport per gli indicatori sul quadrante delle prestazioni, selezionare **Selezione sport**.
- Per aggiungere o modificare un colore predominante per il quadrante dell'orologio, selezionare **Tonalità colore**.
- Per modificare il colore dei dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Colore dati**.
- Per eliminare il quadrante, selezionare **Elimina**.

7 Toccare lo schermo per selezionare un quadrante.

Impostazioni per il golf

Premere  quindi selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni Golf** per personalizzare le impostazioni e le funzioni del golf.

Punteggio: consente di impostare le preferenze di punteggio e attivare il monitoraggio delle statistiche.

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

PlaysLike: imposta le preferenze per la funzione di distanza "gioca come", che mostra le distanze regolate rispetto al green durante una partita a golf ([Icone della distanza PlaysLike, pagina 12](#), [Impostazioni di PlaysLike, pagina 51](#)).

Ombr. curve livello: consente di attivare il dato di quota o l'ombreggiatura del pendio per i green che includono tali informazioni ([App Garmin Golf, pagina 16](#)).

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

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

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

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

Satelliti: imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività ([Impostazione dei satelliti, pagina 53](#)).

Registra attività: consente di attivare la registrazione dei file FIT per le attività di golf. I file FIT registrano le informazioni di fitness personalizzate per l'app Garmin Connect.

Rilevamento ferro: visualizza una richiesta che consente di immettere il ferro utilizzato dopo ciascun colpo rilevato e di configurare gli accessori per il rilevamento dei ferri Garmin.

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

Virtual Caddie: attiva automaticamente o manualmente i suggerimenti dei ferri consigliati dal caddie virtuale.

Viene visualizzato dopo aver giocato cinque round di golf, aver rilevato i ferri e caricato i segnapunti sull'app Garmin Golf.

Impostazioni di punteggio

Premere  selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni Golf** > **Punteggio**.

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

Punteggio Handicap: consente di attivare il punteggio Handicap ([Attivare il punteggio Handicap, pagina 9](#)).

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

Mostra punteggio: visualizza il punteggio totale per il round nella parte superiore della scheda di valutazione ([Segnare i punti, pagina 7](#)).

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

Penalità: consente il monitoraggio dei colpi di penalità quando si gioca a golf.

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

2 giocatori: consente di impostare il segnapunti affinché tenga il punteggio di due giocatori.

NOTA: questa impostazione è disponibile esclusivamente durante un round. È necessario attivare questa impostazione ogni volta che si inizia un round.

Impostazioni di PlaysLike

Premere  selezionare **Impostazioni > Impostazioni Golf > PlaysLike**.

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

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

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

NOTA: può essere utile impostare le condizioni meteorologiche in base al luogo in cui si gioca normalmente.

Se non corrispondono alle condizioni dei campi in cui si gioca normalmente, le regolazioni della densità dell'aria potrebbero sembrare imprecise.

Personalizzare le attività e l'elenco delle app

1 Premere il pulsante di azione.

2 Selezionare  > **Modifica**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per aggiungere un'attività o un'app, selezionare **Aggiungi**.
- Per rimuovere un'attività o un'app, selezionare l'attività o l'app e selezionare .
- Per riordinare l'elenco, selezionare il nome di un'attività o di un'app, scorrere fino alla posizione desiderata e selezionare .

Impostazioni delle attività e delle app

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

Dal quadrante dell'orologio, premere il pulsante di azione, selezionare , quindi selezionare un'attività, il  e infine scegliere le impostazioni dell'attività.

SUGGERIMENTO: è possibile modificare le impostazioni dell'attività anche durante l'esecuzione della stessa. Durante un'attività, premere il , selezionare **Impostazioni**, quindi scegliere le impostazioni dell'attività.

Distanza 3D: consente di calcolare la distanza percorsa utilizzando i cambiamenti di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

Velocità 3D: consente di calcolare la velocità utilizzando i cambiamenti di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

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

Avvisi: consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività ([Allarmi, pagina 54](#)).

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

Scorrimento autom.: consente di scorrere tutte le schermate dati dell'attività mentre il timer è in esecuzione.

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

Trasmetti FC: attiva la trasmissione automatica dei dati della frequenza cardiaca all'avvio dell'attività ([Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin, pagina 35](#)).

Pagine Dati: consente di personalizzare le pagine dati e di aggiungerne di nuove per l'attività ([Personalizzare le schermate dati, pagina 52](#)).

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

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

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

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

Lap: consente di impostare il dispositivo con la funzione Auto Lap® affinché contrassegni automaticamente o manualmente i Lap premendo il pulsante . La funzione Auto Lap contrassegna automaticamente i Lap a una distanza specifica. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in differenti parti di un'attività (ad esempio, ogni miglio o 5 chilometri).

Rilevamento modalità: consente di attivare o disattivare il rilevamento automatico in modalità di salita o discesa per lo sci alpinismo e lo snowboard fuoripista.

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

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

Registra VO2 max: consente la registrazione di VO2 max. per l'attività di trail running.

Rinomina: consente di impostare il nome dell'attività.

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

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

Statistiche linea: abilita il rilevamento delle statistiche del percorso per le attività di arrampicata indoor.

Satelliti: imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività ([Impostazione dei satelliti](#), pagina 53).

Autovalutazione: imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività ([Valutazione di un'attività](#), pagina 39).

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

Video di allenamento: attiva la visualizzazione di allenamenti animati per la forza funzionale, cardio, yoga o pilates. Le animazioni sono disponibili per gli allenamenti preinstallati e gli allenamenti scaricati dall'account Garmin Connect.

Personalizzare le schermate dati

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

1 Premere il pulsante di azione.

2 Selezionare .

3 Selezionare un'attività.

4 Selezionare .

5 Selezionare le impostazioni dell'attività.

6 Selezionare **Pagine Dati**.

7 Scorrere verso l'alto o verso il basso per selezionare la schermata di dati da personalizzare.

8 Premere il pulsante di azione.

9 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Layout** per impostare il numero di campi dati nella schermata.
- Selezionare un campo per modificare i dati visualizzati nel campo.

SUGGERIMENTO: per un elenco di tutti i campi dati disponibili, consultare [Campi dati](#), pagina 69. Alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività.

- Selezionare **Riordina** per modificare la posizione della pagina dati nella sequenza.
- Selezionare **Rimuovi** per rimuovere la pagina dati dalla sequenza.

10 Se necessario, selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere una pagina dati alla sequenza.

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

Impostazione dei satelliti

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

Premere il pulsante di azione, selezionare un'attività, selezionare il , selezionare le impostazioni dell'attività e **Satelliti**.

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

Off: disattiva i sistemi satellitari per l'attività.

Usa predefiniti: consente all'orologio di utilizzare l'impostazione di sistema predefinita per i satelliti (*Impostazioni di sistema, pagina 58*).

Solo GPS: attiva il sistema satellitare GPS.

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

Tuttavia, l'utilizzo di più sistemi scarica più rapidamente la batteria rispetto al solo uso del GPS.

Tutti + Multi-Band: attiva più sistemi satellitari su più bande di frequenza. I sistemi multibanda utilizzano più bande di frequenza e consentono di ottenere registri tracce più coerenti, un posizionamento più preciso, errori multipath di entità ridotta e meno errori di origine atmosferica quando si utilizza l'orologio in ambienti difficili.

NOTA: non disponibile in tutti i modelli di orologio.

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

NOTA: non disponibile in tutti i modelli di orologio.

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

Allarmi

È possibile impostare avvisi per ciascuna attività, che consentono di raggiungere obiettivi specifici. Alcuni avvisi sono disponibili solo per attività specifiche. Alcuni avvisi richiedono accessori opzionali, come una fascia cardio o un sensore di cadenza. Sono disponibili tre tipi di avvisi: avvisi di eventi, avvisi di intervallo e avvisi ripetuti.

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

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

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

Nome avviso	Tipo avviso	Descrizione
Cadenza	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.
Calorie	Evento, ripetuto	È possibile impostare il numero di calorie.
Personalizza	Evento, ripetuto	È possibile selezionare un messaggio esistente o creare un messaggio personalizzato e selezionare un tipo di avviso.
Distanza	Ripetuto	È possibile impostare un intervallo di distanza.
Frequenza cardiaca	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona.
Passo	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Corri/Cammina	Ripetuto	È possibile impostare interruzioni a tempo della modalità Pedonale a intervalli regolari.
Velocità	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della velocità.
Frequenza vogate	Range	È possibile impostare un numero di vogate basso o alto al minuto.
Ora	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo.

Impostare un avviso

- 1 Premere il pulsante di azione.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 6 Selezionare **Avvisi**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un nuovo avviso per l'attività.
 - Selezionare il nome dell'avviso per modificare un avviso esistente.
- 8 Se necessario, selezionare il tipo di avviso.
- 9 Selezionare una zona, inserire i valori minimo e massimo oppure un valore personalizzato per l'avviso.
- 10 Se necessario, attivare l'avviso.

Per avvisi ripetuti e di eventi, viene visualizzato un messaggio ogni volta che si raggiunge il valore dell'avviso.

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

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni relative al genere, all'anno di nascita, all'altezza, al peso, al polso e alle zone di frequenza cardiaca (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 36). L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente**.
- 3 Selezionare un'opzione.

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 tracciamento, l'orologio Approach S70 deve essere collegato all'app Garmin Connect utilizzando la 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 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 Approach S70 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.

Aggiungere contatti di emergenza

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

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

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

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 55](#)). 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 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni > Sicurezza > Rilevamento incidente**.

3 Selezionare un'attività GPS.

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

Quando l'orologio Approach S70 rileva un incidente mentre è connesso allo smartphone, l'app Garmin Connect può inviare ai contatti di emergenza un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS dell'utente (se disponibile). Viene visualizzato un messaggio sul dispositivo e lo smartphone associato che indica che verrà inviato un messaggio ai contatti dopo 15 secondi. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio di emergenza automatico.

Richiesta di assistenza

⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 55](#)). 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 Premere .

2 Selezionare **Assistenza**.

Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare **Annulla** prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.

Impostazioni di salute e benessere

Premere  quindi selezionare **Impostazioni > Salute & Benessere**.

Frequenza cardiaca: personalizza le impostazioni della fascia cardio da polso (*Impostazioni del cardio da polso, pagina 35*).

Modalità Pulse Ox: selezionare una modalità pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 37*).

Riepilogo giornaliero: attiva il riepilogo giornaliero della Body Battery visualizzato qualche ora prima dell'inizio della finestra di sonno. Il riepilogo giornaliero fornisce informazioni su come lo stress quotidiano e la cronologia delle attività hanno influito sul livello di Body Battery (*Body Battery, pagina 25*).

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

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

Avviso spostamento: attiva o disattiva la funzione Avviso spostamento (*Utilizzare l'avviso di movimento, pagina 57*).

Avvisi obiettivo: attiva e disattiva gli avvisi degli obiettivi o li disattiva solo durante le attività. Gli allarmi relativi all'obiettivo vengono visualizzati per l'obiettivo di passi giornalieri e l'obiettivo di minuti di intensità settimanali.

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

Obiettivo automatico

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero.

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

Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e la barra di movimento. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio.

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

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 Approach S70 calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, l'orologio calcola i minuti di intensità moderata analizzando i passi al minuto.

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

Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le proprie ore di sonno normali nell'app Garmin Connect o dalle impostazioni dell'orologio ([Personalizzazione della modalità sonno, pagina 60](#)). Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno, i movimenti registrati durante il sonno e il punteggio relativo al sonno. Il coach del sonno fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia del sonno e delle attività, allo stato della HRV e ai sonnellini ([Viste rapide, pagina 21](#)). I sonnellini vengono aggiunti alle statistiche del sonno e possono anche influire sul recupero. È possibile visualizzare le statistiche dettagliate sul sonno nell'account Garmin Connect.

NOTA: Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, a eccezione degli allarmi ([Modalità Non disturbare, pagina 15](#)).

Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare l'orologio durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect ([Uso delle app dello smartphone, pagina 17](#)).

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

È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio Approach S70 ([Viste rapide, pagina 21](#)).

Impostazioni di sistema

Premere il  quindi selezionare **Impostazioni > Sistema**.

Lingua: imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

Orario: consente di regolare le impostazioni relative all'ora ([Impostazioni dell'ora, pagina 59](#)).

Schermo: regola le impostazioni dello schermo ([Modifica delle impostazioni dello schermo, pagina 59](#)).

Modalità sonno: consente di impostare le ore di sonno e le preferenze della modalità Sonno ([Personalizzazione della modalità sonno, pagina 60](#)).

Non disturbare: consente di attivare la modalità Non disturbare. È possibile modificare le preferenze per lo schermo, le notifiche, gli avvisi e i gesti del polso.

Blocco automatico: consente di bloccare automaticamente i pulsanti e il touchscreen per evitare la pressione accidentale dei pulsanti e lo scorrimento del touchscreen.

Unità: imposta le unità di misura utilizzate nell'orologio ([Modifica delle unità di misura, pagina 59](#)).

Inizio settimana: consente di impostare il giorno utilizzato dall'orologio come inizio della settimana.

Stato della batteria: consente di impostare l'orologio in modo da visualizzare la durata residua della batteria sotto forma di percentuale o di tempo di autonomia residuo.

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

Reimposta: consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni ([Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 60](#)).

Aggiornam. software: consente di installare aggiornamenti software scaricati, di attivare gli aggiornamenti automatici o controllarne manualmente la disponibilità ([Aggiornamenti del prodotto, pagina 3](#)). È possibile selezionare Novità per visualizzare un elenco di nuove funzioni dall'ultimo aggiornamento software installato.

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

Gestione mappe: mostra le versioni scaricate delle mappe e consente di scaricarne gli aggiornamenti.

Avanzate: consente di configurare le impostazioni del sistema avanzate ([Impostazioni avanzate, pagina 60](#)).

Impostazioni dell'ora

Premere il  quindi selezionare **Impostazioni > Sistema > Orario**.

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

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

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

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

Avvisi: consente di impostare gli avvisi orari, gli avvisi di alba e tramonto per ricevere un tono alcuni minuti oppure ore prima del sorgere o del tramontare del sole ([Impostazione degli avvisi orari, pagina 59](#)).

Sincronizzazione orario: consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

Impostazione degli avvisi orari

1 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Ora > Avvisi**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima del tramonto, selezionare **Prima del tramonto > Stato > On**, selezionare **Orario** e inserire l'orario.
- Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima dell'alba, selezionare **Prima dell'alba > Stato > On**, selezionare **Orario** e inserire l'orario.
- Per impostare un avviso da attivare ogni ora, selezionare **Orario > On**.

Modifica delle impostazioni dello schermo

1 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Schermo**.

3 Selezionare **Durante l'attività, Uso generale, o Durante il sonno**.

4 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Schermo sempre acceso** per mantenere visibili i dati del quadrante dell'orologio e ridurre la luminosità e lo sfondo. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo.
- Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità dello schermo.
- Selezionare **Red Shift** per impostare lo schermo su tonalità di rosso in modo da poter utilizzare l'orologio in condizioni di scarsa illuminazione e preservare la visione notturna.
- Selezionare **Avvisi** per attivare lo schermo per gli avvisi.
- Selezionare **Movimenti del polso** per attivare lo schermo alzando e ruotando il braccio per guardare il polso.
- Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo si spenga.

Modifica delle unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza, passo e velocità, quota, peso, altezza e temperatura.

1 Premere .

2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Unità**.

3 Selezionare un tipo di misurazione.

4 Selezionare un'unità di misura.

Personalizzazione della modalità sonno

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Modalità sonno.**
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Pianificazione**, selezionare un giorno e inserire le ore di sonno consuete.
 - Selezionare **Quadrante orologio** per utilizzare il quadrante dell'orologio per la modalità sonno.
 - Selezionare **Schermo** per configurare la luminosità e il timeout dello schermo.
 - Selezionare **Non disturbare** per attivare o disattivare la modalità Non disturbare.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

Prima di ripristinare tutte le impostazioni predefinite, è necessario sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect per caricare i dati dell'attività.

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Reimposta.**
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per ripristinare tutte le impostazioni predefinite dell'orologio e salvare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Ripristina impost. predefinite**.
 - Per eliminare tutte le attività dalla cronologia, selezionare **Elimina tutte le attività**.
 - Per reimpostare la distanza e il tempo totali, selezionare **Reimposta totali**.
 - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina dati e ripristina impostaz..**

NOTA: se è stato configurato un wallet Garmin Pay, questa opzione elimina il wallet dall'orologio. Se sono stati archiviati brani musicali sull'orologio, questa opzione elimina la musica archiviata.

Impostazioni avanzate

Premere il , quindi selezionare **Impostazioni > Sistema > Avanzate**.

Screenshot: consente di acquisire un'immagine dello schermo dell'orologio. Gli screenshot vengono salvati nella cartella Screenshot della memoria del dispositivo.

Registrazione dei dati: consente di impostare la modalità con cui il dispositivo registra i dati delle attività.

L'opzione di registrazione Smart (predefinita) consente registrazioni delle attività di maggiore durata.

L'opzione di registrazione Ogni secondo fornisce registrazioni più dettagliate delle attività, ma potrebbe non registrare completamente le attività di durata prolungata.

Modalità USB: consente di impostare l'orologio per utilizzare MTP (media transfer protocol) o la modalità Garmin quando è collegato al computer. La modalità Garmin consente di continuare a utilizzare l'orologio mentre è collegato a una fonte di alimentazione.

Satelliti: consente di impostare il sistema satellitare predefinito da utilizzare per le attività. Se necessario, è possibile personalizzare le impostazioni dei satelliti per ciascuna attività ([Impostazione dei satelliti, pagina 53](#)).

Sensori wireless

L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless utilizzando la tecnologia ANT+® oppure Bluetooth (*Sensori wireless*, pagina 61). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 52). Se l'orologio è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

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

Tipo di sensore	Descrizione
Sensori ferro	È possibile utilizzare i sensori dei ferri da golf Approach per il monitoraggio automatico dei tiri che include posizione, distanza e tipo di ferro.
eBike	È possibile utilizzare l'orologio con la eBike e visualizzare i dati della bici, come le informazioni sulla batteria e sulla sua autonomia, durante le sessioni.
Fascia cardio esterna	È possibile utilizzare un sensore esterno, come la fascia cardio serie HRM 200, HRM-Fit™ o HRM-Pro™ per visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca durante le attività in corso.
Foot Pod	È possibile utilizzare un foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole.
Cuffie	È possibile utilizzare gli auricolari Bluetooth per ascoltare la musica caricata sull'orologio (<i>Collegamento di auricolari Bluetooth</i> , pagina 48).
Rangefinder	È possibile utilizzare un rangefinder laser compatibile per visualizzare la distanza dalla bandiera mentre si gioca a golf.
Velocità/Cadenza	È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati durante la corsa. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota (<i>Dimensioni e circonferenza delle ruote</i> , pagina 73).
Tempe	Il sensore di temperatura tempe™ può essere fissato a un cinturino o a un passante in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi.

Associazione dei sensori wireless

La prima volta che si collega un sensore wireless all'orologio utilizzando la tecnologia ANT+ o Bluetooth, è necessario associare l'orologio al sensore. Se il sensore dispone di entrambe le tecnologie ANT+ e Bluetooth, Garmin consiglia di eseguire l'associazione utilizzando la tecnologia ANT+. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Allontanarsi di almeno 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless.
- 2 Durante l'associazione di una fascia cardio, indossarla.
La fascia cardio non invia né riceve dati finché non viene indossata.
- 3 Premere .
- 4 Selezionare **Impostazioni > Sensori e accessori**.
- 5 Selezionare **Aggiungi nuovo**.
- 6 Selezionare un tipo di sensore.
- 7 Posizionare l'orologio a una distanza massima di 3 m (10 piedi) dal sensore e attendere che esegua l'associazione al sensore.
Dopo che l'orologio ha rilevato il sensore, viene visualizzata un'icona sulla parte superiore dello schermo.

Accessori per il rilevamento dei ferri

L'orologio è compatibile con gli accessori per il rilevamento dei ferri Approach. È possibile utilizzare gli accessori associati per il rilevamento dei ferri per monitorare i colpi, inclusi posizione, distanza e tipo di ferro. Per ulteriori informazioni, consultare il manuale utente degli accessori per il rilevamento dei ferri.

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

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

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

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

NOTA: la calibrazione automatica non funziona per le attività in ambienti indoor, trail e ultra run (*Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa, pagina 62*).

Calibrazione manuale: è possibile selezionare **Calibra e salva** dopo una corsa sul tapis roulant con l'accessorio per la frequenza cardiaca connesso (*Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 39*).

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

- Aggiornare il software dell'orologio Approach (*Aggiornamenti del prodotto, pagina 3*).
- Completare diverse corse all'aperto con il GPS e l'accessorio della serie HRM-Fit o HRM-Pro connesso. È importante che la serie di andature all'aperto corrisponda alla serie di andature sul tapis roulant.
- Se la corsa include sabbia o neve alta, accedere alle impostazioni del sensore e disattivare **Calibrazione automatica**.
- Se precedentemente è stato connesso un foot pod compatibile utilizzando la tecnologia ANT+, impostare lo stato del foot pod su **Off** o rimuoverlo dall'elenco dei sensori connessi.
- Completare una corsa sul tapis roulant con la calibrazione manuale (*Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 39*).
- Se le calibrazioni, automatica e manuale, non sembrano precise, accedere alle impostazioni del sensore, quindi selezionare **Passo e distanza fascia cardio > Reimposta dati di calibrazione**.

NOTA: è possibile disattivare **Calibrazione automatica**, quindi utilizzare nuovamente la calibrazione manuale (*Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 39*).

Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici

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

- Associare il sensore all'orologio (*Sensori wireless, pagina 61*).
- Impostare le dimensioni della ruota (*Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 73*).
- Iniziare una corsa (*Avvio di un'attività, pagina 38*).

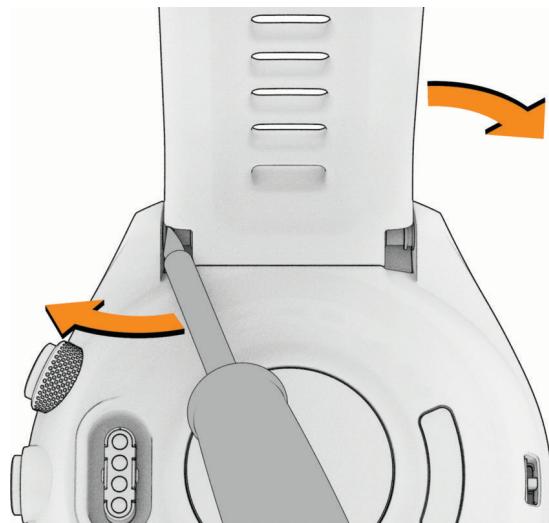
tempe

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

Info sul dispositivo

Sostituzione dei cinturini

- 1 Utilizzare un cacciavite a testa piatta di precisione per spingere il perno dell'orologio.



- 2 Rimuovere il cinturino dall'orologio.

- 3 Selezionare un'opzione:

- Per montare un nuovo cinturino sul modello Approach S70, allineare un lato del nuovo cinturino ai fori sull'orologio, premere sul perno sporgente per orologio, quindi spingere il cinturino in posizione.



NOTA: verificare che il cinturino sia fissato. Il perno per orologio deve essere allineato ai fori sull'orologio.

- Per montare un cinturino QuickFit® compatibile, rimuovere il perno per orologio dal modello Approach S70, riposizionarlo sull'orologio e spingere il nuovo cinturino in posizione.



NOTA: verificare che il cinturino sia fissato. Il fermo dovrà essere fissato al perno dell'orologio.

- 4 Ripetere la procedura per cambiare l'altro cinturino.

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹
Temperatura operativa e di stocaggio	Da -20° a 55 °C (da -4° a 131 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenze wireless (potenza) dell'Unione europea (UE)	Approach S70 - 42 mm: 2,4 GHz a 16,09 dBm massimo, 13,56 MHz a -40 dBm massimo Approach S70 - 47 mm: 2,4 GHz a 17,42 dBm massimo, 13,56 MHz a -40 dBm massimo
Valori SAR UE	Approach S70 - 42 mm: 0,27 arto W/kg, 0,42 W/kg tronco Approach S70 - 47 mm: 1,20 arto W/kg, 0,47 W/kg tronco

Informazioni sulla batteria

La durata effettiva della batteria dipende dalle funzioni attivate sull'orologio, come la frequenza cardiaca misurata al polso, le notifiche dello smartphone, il GPS, i sensori interni e i sensori connessi.

Modo	Durata della batteria di Approach S70 - 42 mm	Durata della batteria di Approach S70 - 47 mm
Modo smartwatch	Fino a 10 giorni, uso tipico	Fino a 16 giorni, uso tipico
Modalità Tutti i sistemi satellitari	Fino a 15 ore, uso tipico	Fino a 20 ore, uso tipico

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.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

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

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

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

Pulizia dell'orologio

ATTENZIONE

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

AVVISO

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

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

- 1 Sciacquare con acqua o utilizzare un panno umido che non lasci residui.
- 2 Attendere che la superficie sia completamente asciutta.

Conservazione a lungo termine

Se il dispositivo non viene utilizzato per diversi mesi, è necessario caricare la batteria ad almeno il 50% prima di riporre il dispositivo. Il dispositivo deve essere conservato in un ambiente fresco e asciutto, con temperature tipiche degli ambienti domestici. Ricaricare completamente il dispositivo prima di riutilizzarlo.

Visualizzare le informazioni sul dispositivo

Si possono visualizzare le informazioni sul dispositivo, come ad esempio l'ID unità, la versione software, informazioni sulla regolamentazione e la licenza d'uso.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Info**.

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

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

- 1 Premere .
- 2 Dal menu delle impostazioni, selezionare **Sistema**.
- 3 Selezionare **Info**.

Gestione dei dati

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

Eliminazione dei file

AVVISO

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

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

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

Risoluzione dei problemi

Ulteriori informazioni

È possibile reperire ulteriori informazioni su questo prodotto nel sito WebGarmin.

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/ataccuracy per informazioni sulla precisione della funzione.
Questo non è un dispositivo medico.

Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria

Per prolungare la durata della batteria, è possibile provare questi suggerimenti.

- Ridurre il timeout dello schermo (*Modifica delle impostazioni dello schermo*, pagina 59).
 - Interrompere l'utilizzo dell'opzione di timeout dello schermo **Schermo sempre acceso** e selezionare un timeout più breve (*Modifica delle impostazioni dello schermo*, pagina 59).
 - Ridurre la luminosità dello schermo (*Modifica delle impostazioni dello schermo*, pagina 59).
 - Utilizzare la modalità satellitare UltraTrac per l'attività in corso (*Impostazione dei satelliti*, pagina 53).
 - Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Comandi*, pagina 31).
 - Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** (*Interrompere un'attività*, pagina 39).
 - Utilizzare un quadrante dell'orologio che non si aggiorni ogni secondo.
Ad esempio, usare un quadrante senza lancetta dei secondi (*Personalizzare il quadrante dell'orologio*, pagina 49).
 - Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dall'orologio (*Gestione delle notifiche*, pagina 15).
 - Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi associati (*Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin*, pagina 35).
 - Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni del cardio da polso*, pagina 35).
- NOTA:** il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa e le calorie bruciate.
- Attivare le letture manuali del pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro*, pagina 37).

Il dispositivo non riesce a trovare campi da golf nelle vicinanze

Se un aggiornamento dei campi viene annullato o interrotto prima del completamento, sul dispositivo potrebbero venire a mancare i dati del campo. Per ripristinare i dati del campo mancante, è necessario aggiornare nuovamente i campi.

- 1 Scaricare e installare gli aggiornamenti dei campi dall'applicazione Garmin Express ([Aggiornamento del software mediante Garmin Express, pagina 17](#)).
- 2 Collegare il dispositivo in modo sicuro.
- 3 Uscire all'aperto e avviare un round di golf di prova per verificare che il dispositivo trovi i campi nelle vicinanze.

Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio Approach S70 è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina [garmin.com/ble](#).

Lo smartphone non si connette all'orologio

Se lo smartphone non si connette all'orologio, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegnere e riaccendere lo smartphone e l'orologio.
- Attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Aggiornare l'app Garmin Golf alla versione più recente.
- Rimuovere l'orologio dall'app Garmin Golf e le impostazioni Bluetooth sullo smartphone per ritentare il processo di associazione.
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere l'orologio dall'app Garmin Golf sullo smartphone che non si desidera più utilizzare.
- Mantenere il telefono a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dall'orologio.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Golf, selezionare > **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Premere e selezionare **Impostazioni** > **Telefono** > **Associa smartphone**.

Il dispositivo visualizza la lingua errata

- 1 Premere .
- 2 Selezionare .
- 3 Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e selezionarla.
- 4 Selezionare la prima voce nell'elenco.
- 5 Selezionare la lingua.

Il dispositivo visualizza unità di misura errate

- Verificare di aver selezionato sul dispositivo l'impostazione corretta delle unità di misura ([Modifica delle unità di misura, pagina 59](#)).
- Verificare di aver selezionato sull'account Garmin Golf l'impostazione corretta delle unità di misura.
Se le unità di misura sul dispositivo non corrispondono a quelle dell'account Garmin Golf, è possibile che le impostazioni del dispositivo siano state sovrascritte durante la sincronizzazione del dispositivo.

Riavvio dell'orologio

- 1 Tenere premuto il fino a quando l'orologio non si spegne.
- 2 Tenere premuto il per accendere l'orologio.

Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare. La data e l'ora vengono impostate automaticamente in base alla posizione GPS.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web garmin.com/aboutGPS.

1 Recarsi in un'area all'aperto.

La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.

2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.

Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente l'orologio sull'account Garmin:
 - Collegare l'orologio a un computer tramite il cavo USB e l'applicazione Garmin Express.
 - Sincronizzare l'orologio sull'app Garmin Golf utilizzando lo smartphone con Bluetooth attivato.
 - Collegare l'orologio all'account Garmin tramite una rete wireless Wi-Fi.
- Mentre è connesso all'account Garmin, l'orologio scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Portare l'orologio all'aperto, in un'area lontana da edifici o alberi alti.
- Rimanere immobili per alcuni minuti.

Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato

Il numero di passi giornalieri viene reimpostato ogni notte a mezzanotte.

Se vengono visualizzati dei trattini al posto del numero di passi, consentire al dispositivo di acquisire segnali satellitari e di impostare l'ora automaticamente.

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare l'orologio sul polso non dominante.
- Riporre l'orologio in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre l'orologio in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

NOTA: l'orologio potrebbe interpretare come passi alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire.

I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il conteggio dei passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza l'orologio.

1 Selezionare un'opzione:

- Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Express (([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 17](#))).
- Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect (([Uso delle app dello smartphone, pagina 17](#))).

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.

I minuti di intensità lampeggiano

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

Appendice

Campi dati

Alcuni campi dati richiedono accessori ANT+ per la visualizzazione dei dati.

%FCR massima ripetuta: la percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.

%FCR ultimo Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo Lap completato.

%Max. frequenza cardiaca Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.

%Max. frequenza cardiaca Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.

%Max. frequenza cardiaca media: la percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.

% max frequenza cardiaca: la percentuale della frequenza cardiaca massima.

%Max frequenza cardiaca ultimo Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo Lap completato.

%Max massima ripetuta: la percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.

% media riserva di frequenza cardiaca: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.

% riserva di frequenza cardiaca: la percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).

% riserva freq. card. Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.

Alba: l'ora dell'alba in base alla tua posizione GPS.

Ascesa Lap: la distanza verticale di ascesa per il Lap corrente.

Ascesa totale: la quota totale percorsa in salita durante l'attività o dall'ultima reimpostazione.

Ascesa ultimo Lap: la distanza verticale di ascesa per l'ultimo Lap completato.

Avanti/dietro totale: il tempo complessivo superiore o inferiore all'andatura o alla velocità obiettivo.

Bracciate Lap: nuoto. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.

Bracciate per vasca in ripetuta: il numero medio di bracciate per vasca per la ripetuta corrente.

Bracciate per vasca in ripetuta: il numero medio di bracciate per vasca per l'intervallo corrente.

Bracciate ultima vasca: il numero totale di bracciate per l'ultima vasca completata.

Bracciate ultimo Lap: nuoto. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.

Cadenza: ciclismo. Il numero di rivoluzioni della pedivella. Il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza affinché questi dati vengano visualizzati.

Cadenza: corsa. I passi al minuto (destro e sinistro).

Cadenza Lap: ciclismo. La cadenza media per il Lap corrente.

Cadenza Lap: corsa. La cadenza media per il Lap corrente.

Cadenza media: ciclismo. La cadenza media per l'attività corrente.

Cadenza media: corsa. La cadenza media per l'attività corrente.

Cadenza ultimo Lap: ciclismo. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.

Cadenza ultimo Lap: corsa. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.

Calorie: la quantità di calorie totali bruciate.

Calorie attive: calorie bruciate durante l'attività.

Calorie totali: la quantità totale di calorie bruciate per il giorno.

Direzione: la direzione verso cui ci si sta muovendo.

Discesa Lap: la distanza verticale di discesa per il Lap corrente.

Discesa totale: la quota totale percorsa in discesa durante l'attività o dall'ultima reimpostazione.

Discesa ultimo Lap: la distanza verticale di discesa per l'ultimo Lap completato.

Dist./bracc. ultimo Lap: nuoto. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.

Distanza: la distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.

Distanza fase: la distanza corrente percorsa durante la fase di allenamento.

Distanza Lap: la distanza percorsa durante il Lap corrente.

Distanza media per bracciata: nuoto. La distanza media percorsa per vogata durante l'attività corrente.

Distanza media per vogata: sport con pagaia. La distanza media percorsa per vogata durante l'attività corrente.

Distanza per bracciata in Lap: nuoto. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.

Distanza per vogata: la distanza percorsa per vogata.

Distanza per vogata in Lap: sport con pagaia. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.

Distanza per vogata ultimo Lap: sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.

Distanza ripetuta: la distanza percorsa per la ripetuta corrente.

Distanza ultimo Lap: la distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.

Freq. bracc. in ripetuta: il numero di vogate medie al minuto (bpm) per la ripetuta corrente.

Freq. bracc. ultima vasca: il numero di bracciate medie al minuto (bpm) per l'ultima vasca completata.

Freq. bracciate ultimo Lap: nuoto. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.

Freq. card. max ripetuta: la frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.

Freq. card. media ripetuta: la frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.

Frequenza bracciate: nuoto. Il numero di vogate al minuto (bpm).

Frequenza bracciate in Lap: nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.

Frequenza cardiaca: la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile.

Frequenza cardiaca Lap: la frequenza cardiaca media per il Lap corrente.

Frequenza cardiaca media: la frequenza cardiaca media per l'attività corrente.

Frequenza cardiaca ultimo Lap: la frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.

Frequenza media vogate: sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente.

Frequenza respiratoria: frequenza respiratoria in respiri al minuto (brpm).

Frequenza vogate: sport con pagaia. Il numero di vogate al minuto (bpm).

Frequenza vogate in Lap: sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.

Frequenza vogate ultimo Lap: sport con pagaia. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.

GPS: la potenza del segnale satellitare GPS.

Grafico barometrico: un grafico che mostra la pressione barometrica rispetto al tempo.

Grafico della velocità: un grafico che mostra la velocità durante l'attività.

Grafico del passo: un grafico che mostra l'andatura durante l'attività.

Grafico frequenza cardiaca: un grafico che mostra la frequenza cardiaca durante l'attività.

Grafico quota: un grafico che mostra l'elevazione rispetto al tempo.

Indicatore ascesa/discesa totale: il dislivello positivo e negativo totale dell'attività o dall'ultima reimpostazione.

Indicatore frequenza cardiaca: un indicatore colorato mostra l'attuale zona di frequenza cardiaca.

Indicatore Training Effect: l'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico e anaerobico.

In movimento: il tempo totale in movimento per l'attività corrente.

Lap: il numero di Lap completati per l'attività corrente.

Load: il Training Load per l'attività corrente. Il Training Load è il consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC), che indica l'intensità dell'allenamento.

Media %FCR ripetuta: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.

Media %Max ripetuta: la percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.

Media bracciate per vasca: il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.

Media bracciate per vasca: il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.

Media velocità complessiva: la velocità media per l'attività corrente, incluse le velocità in movimento e in sosta.

Ora del giorno: l'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).

Ora del giorno (secondi): l'ora del giorno inclusi i secondi.

Ore batteria: il numero di ore rimanenti prima che la carica della batteria si esaurisca.

Passi: il numero totale di passi durante l'attività corrente.

Passo: il passo corrente.

Passo 500m: il passo della nuotata corrente per 500 metri.

Passo 500m Lap: il passo medio della nuotata per 500 metri per il Lap corrente.

Passo 500m ultimo Lap: il passo medio della nuotata per 500 metri per l'ultimo Lap.

Passo fase: il passo corrente durante la fase di allenamento.

Passo Lap: il passo medio per il Lap corrente.

Passo medio: il passo medio per l'attività corrente.

Passo medio 500m: il passo medio della nuotata per 500 metri per l'attività corrente.

Passo regolato sulla pendenza: il passo medio regolato in base alla pendenza del terreno.

Passo ripetuta: il passo medio per la ripetuta corrente.

Passo ultima vasca: il passo medio per l'ultima vasca completata.

Passo ultimo Lap: il passo medio per l'ultimo Lap completato.

Pendenza: variazione del dislivello (quota) durante il movimento (distanza). Ad esempio, se per ogni 3 m (10 piedi) di salita si percorrono 60 m (200 piedi), la pendenza è del 5%.

Percentuale batteria: la percentuale di carica della batteria rimanente.

Piani al minuto: il numero di piani saliti al minuto.

Piani saliti: il numero totale di piani saliti del giorno.

Piani scesi: il numero totale di piani scesi del giorno.

Pressione ambiente: la pressione ambientale non calibrata.

Pressione barometrica: la pressione ambientale attuale calibrata.

Quota: la quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.

Quota GPS: l'altitudine della posizione corrente utilizzando il GPS.

Quota massima: la quota massima raggiunta dall'ultima reimpostazione.

Quota minima: la quota più bassa raggiunta dall'ultima reimpostazione.

Rapporto zone frequenza cardiaca: un indicatore colorato che mostra la porzione di tempo trascorso in ciascuna zona di frequenza cardiaca.

Rateo planata: il rapporto tra distanza orizzontale percorsa e la variazione della distanza verticale.

Ripetizione attivata: il timer per l'ultima ripetuta più l'attuale tempo di riposo (nuoto in piscina).

Ripetuta: il numero di ripetizioni rimanenti per l'allenamento.

Stile bracciate ultima vasca: lo stile di nuoto utilizzato durante l'ultima vasca completata.

Stile ripetuta: il tipo di bracciata corrente per la ripetuta.

Swolf medio: il punteggio swolf medio per l'attività corrente. Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla ([Terminologia relativa al nuoto, pagina 40](#)).

Swolf ripetuta: il punteggio swolf medio per la ripetuta corrente.

Swolf ultima vasca: il punteggio swolf per l'ultima vasca completata.

Temp. max ultime 24 ore: la temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore di temperatura compatibile.

Temp. min ultime 24 ore: la temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore della temperatura compatibile.

Temperatura: la temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura. Il dispositivo deve essere collegato a un sensore tempe affinché questi dati vengano visualizzati.

Tempo di nuoto: la durata della sessione di nuoto per l'attività corrente, escluso il tempo di recupero.

Tempo fase: il tempo trascorso nella fase di allenamento.

Tempo in sosta: il tempo totale in sosta per l'attività corrente.

Tempo in zona: il tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.

Tempo Lap: il tempo impiegato per il Lap corrente.

Tempo medio su Lap: il tempo medio per Lap per l'attività corrente.

Tempo ripetuta: il tempo impiegato per la ripetuta corrente.

Tempo riposo: il timer per l'intervallo di riposo corrente (nuoto in piscina).

Tempo trascorso: il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer e si corre per 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.

Tempo ultimo Lap: il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.

Timer: il tempo impiegato per l'attività corrente.

Timer Serie: durante un'attività di allenamento della forza funzionale, il tempo trascorso nella serie di allenamento corrente.

Training Effect attività aerobica: l'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.

Training Effect attività anaerobica: l'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.

Tramonto: l'ora del tramonto in base alla tua posizione GPS.

Vasche: il numero di vasche completate durante l'attività corrente.

Vasche ripetuta: il numero di vasche completate durante la ripetuta corrente.

Velocità: l'attuale velocità di marcia.

Velocità di movimento media: la velocità media di movimento per l'attività corrente.

Velocità fase: la velocità corrente durante la fase di allenamento.

Velocità Lap: la velocità media per il Lap corrente.

Velocità massima: la velocità massima per l'attività corrente.

Velocità media: la velocità media per l'attività corrente.

Velocità ultimo Lap: la velocità media per l'ultimo Lap completato.

Vista widget: corsa. Un indicatore colorato mostra il range attuale della cadenza.

Vogate: sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.

Vogate Lap: sport con pagaia. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.

Vogate ultimo Lap: sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.

Zona frequenza cardiaca: l'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Quando viene utilizzato per attività di ciclismo, il sensore di velocità rileva automaticamente le dimensioni della ruota. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota nelle impostazioni del sensore di velocità.

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota. È possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

Definizione dei simboli

Questi simboli potrebbero comparire sulle etichette del dispositivo o degli accessori.

	Simbolo di smaltimento e riciclo WEEE. Il simbolo WEEE è applicato al prodotto in conformità alla direttiva UE 2012/19/UE sullo smaltimento delle apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Ha lo scopo di ricordare la normativa che proibisce lo smaltimento inappropriate del prodotto e di promuovere il riutilizzo e il riciclo.
---	--

support.garmin.com