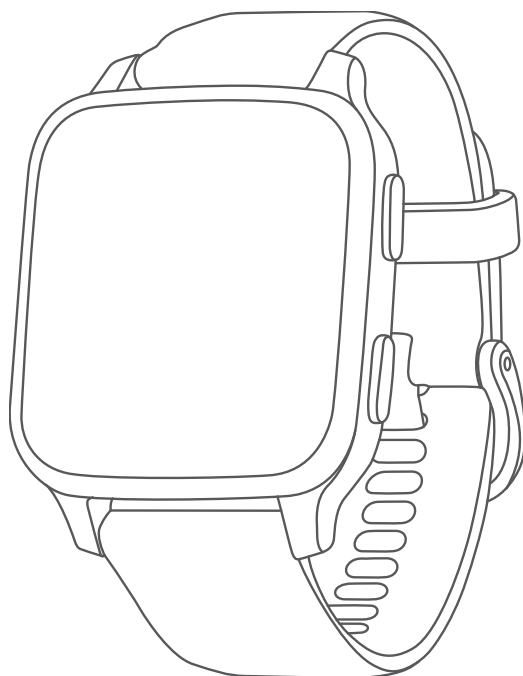


GARMIN®



VENU® SQ

Manuale Utente

© 2020 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®, Auto Pause®, Edge® e Venu® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ e Varia™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google Inc. Apple®, iPhone® e iTunes® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i loghi BLUETOOTH® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato in licenza da Apple Inc. 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: AA3958, A03958

Sommario

Introduzione..... 1

Panoramica del dispositivo.....	1
Suggerimenti sul touchscreen.....	2
Blocco e sblocco del touchscreen.....	2
Uso del menu dei comandi.....	2
Icone.....	3
Configurazione dell'orologio.....	3

Funzioni Smart..... 3

Associazione dello smartphone.....	3
Funzioni di connettività.....	4
Notifiche del telefono.....	4
Attivare le notifiche Bluetooth.....	4
Visualizzare le notifiche.....	5
Risposta a un messaggio di testo.....	5
Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo.....	5
Gestione delle notifiche.....	5
Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone.....	5
Modalità Non disturbare.....	6
Individuazione del telefono.....	6
Funzioni Connect IQ.....	6
Download delle funzioni Connect IQ.....	6
Download di funzioni Connect IQ dal computer.....	6
Funzioni di connettività Wi-Fi.....	7
Connessione a una rete Wi-Fi.....	7

Musica..... 7

Connessione a un fornitore terzo.....	7
Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti.....	8
Disconnettersi da un provider di terze parti.....	8
Download di contenuti audio personali.....	8
Collegamento di auricolari Bluetooth....	8
Ascolto di musica.....	9
Comandi della riproduzione musicale.....	9

Garmin Pay..... 10

Configurazione del wallet	
Garmin Pay.....	10
Pagamento di un acquisto tramite l'orologio.....	10
Aggiungere una carta al wallet	
Garmin Pay.....	11
Gestione delle carte Garmin Pay.....	11
Modifica del passcode Garmin Pay.....	11

Funzioni di sicurezza e rilevamento..... 11

Aggiungere contatti di emergenza.....	12
Aggiunta di contatti.....	12
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti.....	12
Richiesta di assistenza.....	12

Funzioni della frequenza cardiaca.. 13

Misurazione della frequenza cardiaca al polso.....	13
Indossare l'orologio.....	13
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	14
Widget della frequenza cardiaca.....	14
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	15
Trasmissione della frequenza cardiaca.....	15
Disattivazione della frequenza cardiaca al polso.....	15
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	15
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	16
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	16
Info sulle stime del VO2 max.....	16
Come ottenere il VO2 massimo stimato.....	17
Pulsossimetro.....	17
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	17
Modifica della modalità di monitoraggio del pulsossimetro.....	17
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	18

Rilevamento delle attività..... 18

Obiettivo automatico	18
Utilizzare l'avviso di movimento	18
Rilevamento del sonno	19
Minuti di intensità	19
Calcolo dei minuti di intensità	19
Garmin Move IQ™	19
Impostazioni di rilevamento delle attività	19
Disattivare il rilevamento dell'attività	20

Widget..... 20

Visualizzazione dei widget	21
Personalizzare la sequenza dei widget	21
Info su La mia giornata	21
Widget delle statistiche sullo stato di salute	21
Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca	22
Utilizzo del widget Livello di stress ..	22
Body Battery	22
Visualizzazione del widget Body Battery	23
Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery	23
Rilevamento ciclo mestruale	23
Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale	24
Monitoraggio della gravidanza	24
Registrazione delle informazioni sulla gravidanza	24
Rilevamento dell'idratazione	24
Utilizzo del widget di rilevamento idratazione	25

App e attività..... 25

Avvio di un'attività	26
Suggerimenti per la registrazione delle attività	26
Interrompere un'attività	26
Aggiunta di un'attività personalizzata	26
Aggiunta o rimozione di un'attività preferita	27
Attività in ambienti chiusi	27

Registrazione di un'attività	
Allenamento di Forza Funzionale	27
Calibrare la distanza del tapis roulant	28
Attività all'aperto	28
Inizio di una corsa	28
Inizio di una corsa	28
Nuoto in piscina	29
Impostazione delle dimensioni della piscina	29
Terminologia relativa al nuoto	29
Golf	29
Download dei campi da golf	29
Giocare a golf	30
Informazioni sulle buche	30
Modifica della posizione della bandierina	31
Visualizzazione della direzione del pin	31
Visualizzazione delle distanze layup e dogleg	31
Visualizzazione degli ostacoli	32
Segnare i punti	32
Impostazione del metodo di punteggio	32
Rilevamento delle statistiche del golf	33
Registrazione delle statistiche del golf	33
Visualizzazione della cronologia colpi	33
Visualizzazione del riepilogo round	33
Terminare un round	34
App Garmin Golf	34

Allenamenti..... 34

Impostazione del profilo utente	34
Obiettivi di forma fisica	34
Impostazioni di sesso	34
Allenamenti	35
Avviare un allenamento	35
Uso dei piani di allenamento Garmin Connect	35
Piani di allenamento adattivi	35
Inizio dell'allenamento di oggi	35
Visualizzare gli allenamenti pianificati	36

Record personali.....	36	Telefono e impostazioni Bluetooth.....	47
Visualizzare i record personali.....	36	Impostazioni del sistema.....	48
Ripristino di un record personale.....	36	Impostazioni dell'ora.....	48
Cancellazione di un record personale.....	36	Fusi orari.....	48
Cancellazione di tutti i record personali.....	37	Impostare manualmente l'ora.....	48
Navigazione.....	37	Impostazione di un allarme.....	49
Salvataggio di una posizione.....	37	Eliminare un allarme.....	49
Eliminazione di una posizione.....	37	Avvio del timer per il conto alla rovescia.....	49
Navigazione verso una posizione salvata.....	37	Utilizzare il cronometro.....	49
Navigazione Indietro all'inizio.....	38	Personalizzazione delle impostazioni dello schermo.....	49
Interruzione della navigazione.....	38	Modificare le unità di misura.....	50
Bussola.....	38	Impostazioni di Garmin Connect.....	50
Calibrazione manuale della bussola.....	38	Sensori wireless.....	50
Cronologia.....	38	Associare i sensori wireless.....	50
Uso della cronologia.....	39	Foot Pod.....	50
Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca.....	39	Calibrazione del Foot Pod.....	51
Garmin Connect.....	39	Migliorare la calibrazione del foot pod.....	51
Uso dell'app Garmin Connect.....	40	Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici.....	51
Uso di Garmin Connect sul computer.....	40	Calibrazione del sensore di velocità.....	51
Personalizzazione del dispositivo... 41		Sensori ferro.....	51
Modificare il quadrante dell'orologio... 41		Consapevolezza dell'ambiente circostante.....	52
Modifica di un quadrante.....	41	tempe.....	52
Creazione di un quadrante dell'orologio personalizzato.....	41	Info sul dispositivo.....	52
Personalizzazione del menu dei comandi.....	42	Caricare l'orologio.....	52
Configurazione di una scelta rapida....	42	Aggiornamenti del prodotto.....	53
Impostazioni delle attività e delle app.....	43	Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect.....	53
Personalizzare le schermate dati....	44	Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	53
Allarmi.....	44	Visualizzazione delle informazioni sull'orologio.....	53
Impostazione di un avviso.....	45	Visualizzare le informazioni su normative e conformità.....	53
Auto Lap.....	46	Caratteristiche tecniche.....	54
Contrassegno dei Lap tramite la funzione Auto Lap.....	46	Informazioni sulla durata della batteria.....	54
Utilizzare Auto Pause®.....	46	Manutenzione del dispositivo.....	54
Uso di Scorrimento automatico.....	46	Pulizia dell'orologio.....	55
Modifica dell'impostazione GPS.....	47	Sostituzione dei cinturini.....	55
GPS e altri sistemi satellitari.....	47		

Risoluzione dei problemi..... 55

Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?.....	55
Il telefono non si connette al dispositivo.....	56
Gli auricolari non si connettono all'orologio.....	56
La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati.....	56
L'orologio visualizza la lingua errata...	56
Il dispositivo non visualizza l'ora corretta.....	57
Ottimizzazione della durata della batteria.....	57
Riavvio dell'orologio.....	57
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	57
Acquisizione del segnale satellitare....	58
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....	58
Rilevamento delle attività.....	58
Il conteggio dei passi è impreciso...	58
Ottimizzazione della precisione dei minuti di intensità e delle calorie.....	58
Ulteriori informazioni.....	58

Appendice..... 59

Campi dati.....	59
Valutazioni standard relative al VO2 max.....	61
Dimensioni e circonferenza delle ruote.....	61
Definizione dei simboli.....	61

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



A Pulsante Azione: premere per accendere il dispositivo.

Premere per avviare e interrompere il timer dell'attività.

Tenere premuto per 2 secondi per visualizzare il menu dei comandi, inclusa l'accensione del dispositivo.

Tenere premuto finché non si avvertono 3 vibrazioni per avviare la funzione di assistenza (*Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 11*).

B Pulsante Indietro (Menu): premere per tornare alla schermata precedente, tranne durante un'attività.

Durante un'attività, premere per contrassegnare un nuovo Lap, avviare una nuova serie oppure avanzare alla fase successiva di un allenamento.

Tenere premuto per visualizzare un menu delle impostazioni del dispositivo e opzioni per la schermata corrente.

C Touchscreen: scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare viste rapide, funzioni e menu.

Toccare per selezionare.

Toccare due volte il dispositivo per riattivarlo.

Scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente.

Durante un'attività, scorrere verso destra per visualizzare il quadrante dell'orologio e le viste rapide.


Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso destra per visualizzare la funzione di scelta rapida.

Suggerimenti sul touchscreen

- Trascinare verso l'alto o il basso per scorrere gli elenchi e i menu.
- Scorrere il dito in alto o in basso per scorrere rapidamente.
- Toccare per selezionare un elemento.
- Nel quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i widget sul dispositivo.
- Da un widget, toccare per visualizzare ulteriori schermate del widget, se disponibili.
- Durante un'attività, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la schermata dati successiva.
- Durante un'attività, scorrere a destra per visualizzare il quadrante e i widget e scorrere a sinistra per tornare ai campi dati dell'attività.
- Effettuare ciascuna selezione del menu come azione separata.

Blocco e sblocco del touchscreen

È possibile bloccare il touchscreen per prevenire tocchi inavvertiti dello schermo.

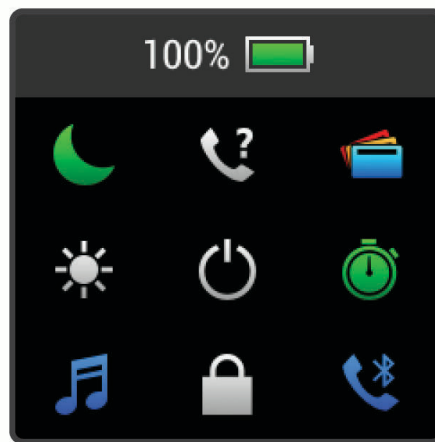
1 Tenere premuto  per visualizzare il menu dei comandi.

2 Selezionare .

Il touchscreen si blocca e non risponde finché non viene sbloccato dall'utente.

3 Tenere premuto un pulsante per sbloccare il touchscreen.

Uso del menu dei comandi



Il menu dei comandi contiene collegamenti rapidi personalizzabili, ad esempio il blocco del touchscreen e lo spegnimento dell'orologio.

NOTA: è possibile aggiungere, riordinare e rimuovere i collegamenti rapidi nel menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 42](#)).

1 Da qualsiasi schermata, tenere premuto  per 2 secondi.

2 Selezionare un'opzione.

Icone

Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

	Stato della connessione dello smartphone
	Stato della fascia cardio
	Stato foot pod
	Stato del LiveTrack
	Stato sensore cadenza e velocità
	Stato delle luci per bici Varia™
	Stato del radar per bici Varia
	Stato sensore tempe™
	Stato allarme Venu Sq

Configurazione dell'orologio




Per sfruttare appieno le funzioni del sistema Venu Sq, completare queste attività.

- Associare il dispositivo allo smartphone tramite la app Garmin Connect™ ([Associazione dello smartphone](#), pagina 3).
- Configurare le reti Wi-Fi® ([Connessione a una rete Wi-Fi](#), pagina 7).
- Configurare la musica ([Musica](#), pagina 7).
- Configurare il wallet Garmin Pay™ ([Configurazione del wallet Garmin Pay](#), pagina 10).
- Impostare le funzioni di sicurezza ([Funzioni di sicurezza e rilevamento](#), pagina 11).

Funzioni Smart

Associazione dello smartphone

Per configurare il dispositivo Venu Sq, esso deve essere associato dalla app Garmin Connect, anziché dalle impostazioni Bluetooth® sullo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.
- 2 Per attivare la modalità di associazione sul dispositivo, selezionare un'opzione:
 - Se si tratta della prima configurazione del dispositivo, premere **A** per accendere il dispositivo.
 - Se in precedenza è stato ignorato il processo di associazione o il dispositivo è stato associato a un altro smartphone, tenere premuto **B**, quindi selezionare  > **Telefono** > **Associa telefono** per impostare manualmente la modalità di associazione.
- 3 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:
 - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se un altro dispositivo è già associato all'app Garmin Connect, dal menu  o , selezionare **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.

Funzioni di connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili per il dispositivo Venu Sq quando questo è connesso a uno smartphone compatibile mediante la tecnologia Bluetooth. Alcune funzioni richiedono l'installazione dell'app Garmin Connect sullo smartphone connesso. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/apps. Alcune funzioni sono disponibili anche quando il dispositivo è connesso a una rete wireless.

Notifiche dello smartphone: consente di visualizzare le notifiche e i messaggi dello smartphone sul dispositivo Venu Sq.

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

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

Connect IQ™: consente di estendere le funzioni del dispositivo con nuovi quadranti orologio, widget, app e campi dati.

Aggiornamenti software: consente di aggiornare il software del dispositivo.

Meteo: consente di visualizzare le condizioni meteo correnti e le previsioni meteo.

Sensori Bluetooth: consente di connettere sensori compatibili con Bluetooth, ad esempio una fascia cardio.

Trova il mio telefono: consente di localizzare lo smartphone nel raggio di copertura del dispositivo Venu Sq associato.


Trova My Device: consente di localizzare il dispositivo Venu Sq nel raggio di copertura dello smartphone associato.

Notifiche del telefono

Le notifiche del telefono richiedono uno smartphone compatibile nell'area di copertura Bluetooth e associato all'orologio. Quando il telefono riceve messaggi, vengono inviate notifiche sull'orologio.

Attivare le notifiche Bluetooth

Prima di poter attivare le notifiche, è necessario associare l'orologio Venu Sq con uno smartphone compatibile (*Associazione dello smartphone, pagina 3*).

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare  > **Telefono** > **Notifiche**.
- 3 Selezionare **Durante l'attività** per impostare le preferenze per le notifiche visualizzate durante la registrazione di un'attività.
- 4 Selezionare una preferenza per le notifiche.
- 5 Selezionare **Non durante l'attività** per impostare le preferenze per le notifiche visualizzate in modalità orologio.
- 6 Selezionare una preferenza per le notifiche.
- 7 Selezionare **Timeout**.
- 8 Selezionare la durata timeout.
- 9 Selezionare **Privacy**.
- 10 Selezionare una preferenza di privacy.

Visualizzare le notifiche

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare una notifica.
- 3 Scorrere per leggere l'intera notifica.
- 4 Scorrere verso l'alto per visualizzare le opzioni di notifica.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per agire sulla notifica, selezionare un'azione come **Ignora** o **Rispondi**.
Le azioni disponibili dipendono dal tipo di notifica e dal sistema operativo del telefono. Quando si elimina una notifica sullo smartphone o sul dispositivo Venu Sq, questa non viene più visualizzata nel widget.
 - Per tornare all'elenco delle notifiche, premere **B**.

Risposta a un messaggio di testo

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

Quando si riceve una notifica di un messaggio di testo sul dispositivo Venu Sq in uso, è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi. È possibile personalizzare i messaggi nell'app Garmin Connect.


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

- 1 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare una notifica di un messaggio di testo.
- 3 Scorrere verso l'alto per visualizzare le opzioni di notifica.
- 4 Selezionare **Rispondi**.
- 5 Selezionare un messaggio dall'elenco.



Il telefono invia il messaggio selezionato come messaggio di testo.

Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

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

- Per accettare la chiamata, selezionare .

NOTA: per parlare con il chiamante, è necessario utilizzare lo smartphone collegato.

- Per rifiutare la chiamata, selezionare .
- Per rifiutare la chiamata e inviare immediatamente una risposta tramite messaggio di testo, selezionare , quindi selezionare un messaggio dall'elenco.

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

Gestione delle notifiche

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


Selezionare un'opzione:

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

Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone



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

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 42](#)).

- 1 Tenere premuto **A** per visualizzare il menu comandi.
- 2 Selezionare  per disattivare Bluetooth la connessione dello smartphone sul tuo orologio Venu Sq.
Consultare il manuale utente dello smartphone per disattivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.

Modalità Non disturbare

È possibile utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le vibrazioni e visualizzare gli avvisi e le notifiche. Questa modalità disattiva l'impostazione dei gesti ([Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 49](#)). Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante il sonno o mentre si guarda un film.

- Per attivare e disattivare manualmente la modalità Non disturbare, tenere premuto  e selezionare .
- Per attivare automaticamente la modalità Non disturbare durante le ore di sonno, aprire le impostazioni del dispositivo nell'app Garmin Connect e selezionare **Avvisi > Non disturbare durante il sonno**.

Individuazione del telefono

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

1 Tenere premuto .

2 Selezionare .

Sullo schermo Venu Sq 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.

Funzioni Connect IQ

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ all'orologio di Garmin® e di altri fornitori utilizzando l'app Connect IQ. È possibile personalizzare il dispositivo con quadranti dell'orologio, campi dati, widget e app del dispositivo.

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

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.

Widget: forniscono informazioni in un colpo d'occhio, inclusi i dati dei sensori e le notifiche.

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

Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare il dispositivo Venu Sq allo smartphone ([Associazione dello smartphone, pagina 3](#)).

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Connect IQ.
- 2 Se necessario, selezionare il dispositivo.
- 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.

Funzioni di connettività Wi-Fi

Wi-Fi è disponibile esclusivamente sul dispositivo Venu Sq Music.

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

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



Aggiornamenti software: il dispositivo scarica e installa l'aggiornamento software più recente quando è disponibile una connessione Wi-Fi.

Allenamenti e piani di allenamento: consente di cercare e selezionare esercizi e piani di allenamento sul sito Garmin Connect. La prossima volta che il dispositivo stabilisce una connessione Wi-Fi, i file vengono inviati in modalità wireless al dispositivo.

Connessione a una rete Wi-Fi

È necessario connettere l'orologio all'app Garmin Connect sullo smartphone o all'applicazione Garmin Express™ sul computer per potersi connettere a una rete Wi-Fi ([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 40](#)).

Per sincronizzare l'orologio con un provider di musica di terze parti, è necessario connettersi a una rete Wi-Fi. Il collegamento dell'orologio a una rete Wi-Fi aiuta inoltre ad aumentare la velocità di trasferimento dei file di grandi dimensioni.

- 1 Spostarsi nel raggio di copertura di una rete Wi-Fi.
- 2 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 3 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio orologio.
- 4 Selezionare **Generale > Wi-Fi > Aggiungi una rete**.
- 5 Selezionare una rete Wi-Fi disponibile, quindi immettere i dettagli di accesso.

Musica



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

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

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



Connessione a un fornitore terzo

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 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio dispositivo.
- 3 Selezionare **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 7](#)).

- 1 Aprire il widget dei comandi musicali.
- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare **Provider di musica**.
- 4 Selezionare un fornitore connesso.
- 5 Selezionare una playlist o un altro elemento da scaricare sul dispositivo.
- 6 Se necessario, selezionare  finché non viene richiesto di eseguire la sincronizzazione con il servizio.

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


Disconnettersi da un provider di terze parti

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

Download di contenuti audio personali



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

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

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

Collegamento di auricolari Bluetooth

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

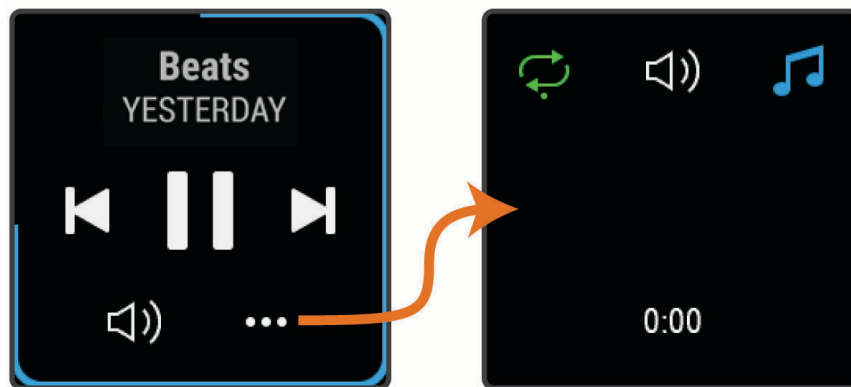
- 1 Posizionare gli auricolari entro 2 m (6,6 piedi) dall'orologio.
- 2 Attivare la modalità di associazione sugli auricolari.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare  > **Musica** > **Cuffie** > **Aggiungi nuovo**.
- 5 Selezionare gli auricolari per completare il processo di associazione.

Ascolto di musica

- 1 Aprire i comandi musicali.
- 2 Se necessario, collegare gli auricolari Bluetooth ([Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 8](#)).
- 3 Tenere premuto **B**.
- 4 Selezionare **Provider di musica**, quindi selezionare un'opzione:
 - Per ascoltare la musica scaricata sull'orologio dal computer, selezionare **La mia musica** ([Download di contenuti audio personali, pagina 8](#)).
 - Per controllare la riproduzione musicale sul telefono, selezionare **Telefono**.
 - 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: alcuni comandi della riproduzione musicale sono disponibili soltanto sui dispositivi Venu Sq Music.





...	Selezionare per aprire i comandi di riproduzione musicale.
🎵	Selezionare per accedere ai file audio e alle playlist della sorgente selezionata.
🔊	Selezionare per regolare il volume.
▶	Selezionare per riprodurre e mettere in pausa il file audio corrente.
▶	Selezionare per passare al file audio successivo nella playlist. Tenere premuto per mandare avanti rapidamente il file audio corrente.
◀	Selezionare per riavviare il file audio corrente. Selezionare due volte per passare al file audio precedente nella playlist. Tenere premuto per mandare indietro il file audio corrente.
🔄	Selezionare per modificare la modalità di ripetizione.
🔀	Selezionare per modificare la modalità di riproduzione casuale.

Garmin Pay

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

Configurazione del wallet Garmin Pay



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

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

Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

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

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

- 1 Tenere premuto .
- 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  o .
- 2 Selezionare **Garmin Pay** >  > **Aggiungi carta**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

Gestione delle carte Garmin Pay

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

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

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Garmin Pay**.
- 3 Selezionare una carta.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per sospendere temporaneamente o riattivare l'utilizzo della carta, selezionare **Sospendi carta**.
Per fare acquisti utilizzando l'orologio Venu Sq, 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 Venu Sq, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

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

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

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 Venu Sq 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 www.garmin.com/safety.



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

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

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

Aggiungere contatti di emergenza

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



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

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

Aggiunta di contatti

All'app Garmin Connect possono essere aggiunti fino a 50 contatti. Gli indirizzi e-mail dei contatti possono essere utilizzati con la funzione LiveTrack.

Tre di questi contatti possono essere utilizzati come contatti di emergenza.



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

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche all'orologio Venu Sq ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 40](#)).

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

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

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 12](#)). I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare  > **Sicurezza & Rilevamento** > **Rilevamento Incidente**.
- 3 Selezionare un'attività.


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

Quando l'orologio Venu Sq 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 sull'orologio 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

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

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 12](#)). I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

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

Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.

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

Funzioni della frequenza cardiaca

Il dispositivo Venu Sq 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 sul widget della frequenza cardiaca. Se entrambi i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio sono disponibili all'inizio di un'attività, il dispositivo 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 letture della frequenza cardiaca più precise, l'orologio non deve spostarsi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.



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

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare [Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati](#), pagina 14.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare [Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati](#), pagina 18.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

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.

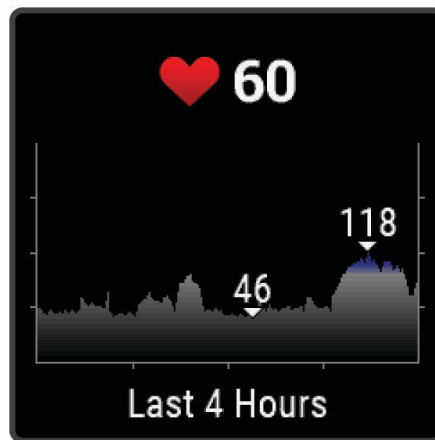
NOTA: in ambienti freddi, eseguire il riscaldamento al chiuso.

- Risciacquare l'orologio con acqua dolce dopo ogni allenamento.

Widget della frequenza cardiaca

Il widget della frequenza cardiaca visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca. Il grafico mostra l'attività della frequenza cardiaca recente, la frequenza cardiaca massima e minima e barre a colori per indicare il tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca ([Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 15](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere per visualizzare il widget della frequenza cardiaca.



- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare la media dei valori della frequenza cardiaca a riposo (RHR) degli ultimi 7 giorni.

Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

⚠ ATTENZIONE

Questa funzione invia un avviso solo quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto, come selezionato dall'utente, dopo un periodo di inattività. Questa funzione non invia avvisi relativi a potenziali condizioni del cuore e non è concepita per fornire trattamenti né diagnosi di qualsiasi condizione o patologia medica. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare **⚙** > **Cardio da polso** > **Allarmi frequenza cardiaca anomala**.
- 3 Selezionare **Allarme Valore Max** o **All. min.**.
- 4 Selezionare un valore di soglia della frequenza cardiaca.
- 5 Selezionare l'interruttore di accensione/spegnimento per attivare l'allarme.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto del valore personalizzato, viene visualizzato un messaggio e l'orologio emette una vibrazione.

Trasmissione della frequenza cardiaca

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

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

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare **⚙** > **Cardio da polso**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Trasmetti in attività** per trasmettere la frequenza cardiaca durante le attività a tempo ([Avvio di un'attività, pagina 26](#)).
 - Selezionare **Trasmissione** per iniziare a trasmettere subito i dati della frequenza cardiaca.
- 4 Associare l'orologio Venu Sq al dispositivo compatibile.

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

Disattivazione della frequenza cardiaca al polso

Il valore predefinito per l'impostazione Cardio da polso è Auto. L'orologio utilizza automaticamente la frequenza cardiaca al polso a meno che all'orologio non sia associata una fascia cardio. I dati sulla frequenza cardiaca al torace non sono disponibili durante un'attività.

NOTA: la disattivazione del monitoraggio della frequenza cardiaca al polso disattiva anche la stima del VO2 max., il monitoraggio del sonno, i minuti di intensità, la funzione di monitoraggio dello stress giornaliero e il sensore del pulsossimetro al polso.

NOTA: la disattivazione del monitoraggio della frequenza cardiaca al polso determina anche la disattivazione della funzione di rilevamento al polso per i pagamenti Garmin Pay e sarà necessario inserire un passcode prima di effettuare ciascun pagamento ([Garmin Pay, pagina 10](#)).


- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare **⚙** > **Cardio da polso** > **Stato** > **Disattivato**.

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. L'orologio dispone di zone di frequenza cardiaca separate per la corsa e il ciclismo. Per ottenere i dati più precisi sulle calorie durante l'attività, è necessario impostare la frequenza cardiaca massima. È anche possibile impostare ciascuna zona di frequenza cardiaca. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare  > **Profilo utente** > **Zone di frequenza cardiaca**.
- 3 Selezionare **Predefinita** per visualizzare i valori predefiniti (opzionale).
I valori predefiniti possono essere applicati alla corsa e al ciclismo.
- 4 Selezionare **Corsa** o **Ciclismo**.
- 5 Selezionare **Preferenza** > **Imposta personalizzata**.
- 6 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.
- 7 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.

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

Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione della potenza cardiovascolare e dovrebbe aumentare quando il livello di forma fisica migliora. L'orologio Venu Sq richiede un cardiofrequenzimetro al polso o una fascia cardio toracica compatibile per visualizzare la stima del VO2 max.

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

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni standard relative al VO2 max](#), pagina 61) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato

L'orologio richiede i dati sulla frequenza cardiaca e una camminata veloce o una corsa all'aperto a tempo (fino a 15 minuti) per visualizzare la stima del VO2 max.

1 Tenere premuto **B**.

2 Selezionare **⚙** > **Profilo utente** > **VO2 max**.

Se è stata già registrata una camminata veloce o una corsa all'aperto, potrebbe venire visualizzata la stima del VO2 max. L'orologio visualizza la data dell'ultimo aggiornamento della stima del VO2 max. L'orologio aggiorna la stima del VO2 max ogni volta che si completa una camminata o una corsa all'aperto di almeno 15 minuti. Per ottenere una stima aggiornata, è possibile avviare manualmente un test VO2 max.

3 Per avviare un test del VO2 max., toccare lo schermo.

4 Seguire le istruzioni visualizzate per ottenere la stima del VO2 max.

Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.

Pulsossimetro

L'orologio Venu Sq 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 (*Modifica della modalità di monitoraggio del pulsossimetro, pagina 17*). 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 visualizzazione del widget Pulsossimetro. La precisione delle letture del pulsossimetro può variare in base al flusso sanguigno, alla posizione del dispositivo sul polso e all'immobilità.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere il widget Pulsossimetro alla sequenza dei widget.

1 Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, selezionare UP o DOWN per visualizzare il widget del pulsossimetro.

2 Tenere il braccio che indossa il dispositivo all'altezza del cuore mentre il dispositivo legge la saturazione di ossigeno nel sangue.

3 Rimanere fermi.

Il dispositivo visualizza la saturazione di ossigeno come percentuale e un grafico delle letture del pulsossimetro e dei valori della frequenza cardiaca nelle ultime quattro ore.

Modifica della modalità di monitoraggio del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzazione del widget Pulsossimetro.

1 Tenere premuto **B**.

2 Selezionare **⚙** > **Cardio da polso** > **Pulse Ox** > **Modo di rilevamento**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per attivare le misurazioni mentre l'utente è inattivo durante il giorno, selezionare **Giornata intera**.

NOTA: attivare la modalità di rilevamento costante riduce la durata della batteria.

- Per attivare le misurazioni continue durante il sonno, selezionare **Durante il sonno**.

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

- Per disattivare le misurazioni automatiche, selezionare **Disattivato**.

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.

Rilevamento delle attività

La funzione di rilevamento dell'attività registra il numero di passi giornalieri, la distanza percorsa, i minuti di intensità, le calorie bruciate e le statistiche sul sonno per ogni giorno registrato. Le calorie bruciate includono il metabolismo basale e le calorie consumate durante l'attività.

Il numero di passi effettuati durante il giorno viene visualizzato sul widget dei passi. Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

Obiettivo automatico

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



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 il messaggio e compare la barra di movimento rossa sulla vista dei passi. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Se la vibrazione è attivata, l'orologio emetterà una vibrazione (*Impostazioni del sistema, pagina 48*).

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

Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno e i movimenti registrati durante il sonno. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

NOTA: i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno. Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi ([Modalità Non disturbare, pagina 6](#)).

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.

Il dispositivo monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari). È possibile allenarsi per raggiungere l'obiettivo di minuti di intensità settimanali trascorrendo almeno 10 minuti consecutivi in attività da moderate a intense. Il dispositivo aggiunge ai minuti di attività moderata i minuti di attività intensa. Il totale dei minuti di attività intensa viene raddoppiato quando questi vengono aggiunti.

Calcolo dei minuti di intensità

Il dispositivo Venu Sq 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, il dispositivo 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.
- Allenarsi per almeno 10 minuti consecutivi su un livello di intensità moderato o alto.
- Indossare il dispositivo per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

Garmin Move IQ™

Quando i movimenti corrispondono a schemi di allenamento noti, la funzione Move IQ rileva automaticamente l'evento e lo visualizza sul diario. Gli eventi Move IQ mostrano il tipo di attività e la durata, tuttavia non vengono visualizzati nell'elenco delle attività o nel newsfeed.

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

Impostazioni di rilevamento delle attività

Tenere premuto  e selezionare  > **Rilevamento attività**.

Stato: disattiva la funzione di rilevamento delle attività.

Avviso spostam.: visualizza un messaggio sul quadrante dell'orologio digitale. Il dispositivo emette anche una vibrazione di avviso.

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

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

Minuti di intensità: consente di impostare una zona di intensità per i minuti di intensità moderata e una zona di intensità più alta per i minuti ad alta intensità. È possibile anche utilizzare l'algoritmo predefinito.

Disattivare il rilevamento dell'attività

Quando viene disattivato il rilevamento dell'attività, i passi, i minuti di intensità, il rilevamento del sonno e gli eventi Move IQ non vengono registrati.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare  > **Rilevamento attività** > **Stato** > **Disattivato**.

Widget

Il dispositivo viene fornito con widget precaricati che forniscono informazioni al primo sguardo. Alcuni widget richiedono una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

Alcuni widget non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerli alla sequenza dei widget manualmente ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 21](#)).

Body Battery™: indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello di Body Battery corrente e un grafico del livello delle ultime ore.

Calendario: visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.

Calorie: visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.

Garmin coach: visualizza gli allenamenti pianificati quando si seleziona un piano di allenamento Garmin coach nell'account Garmin Connect.

Golf: visualizza i punti e le statistiche relative al golf per l'ultimo round.

Statistiche salute: visualizza un riepilogo dinamico delle statistiche attuali sullo stato di salute. Le misurazioni includono la frequenza cardiaca, il livello Body Battery, lo stress e molto altro.

Frequenza cardiaca: visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).

Cronologia: visualizza la cronologia delle attività e un grafico delle attività registrate.

Idratazione: ti consente di tener traccia della quantità di liquidi che consumi e la progressione verso il tuo obiettivo giornaliero

Minuti di intensità: traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.

Ultima attività: viene visualizzato un breve riepilogo dell'ultima attività registrata, come l'ultima corsa a piedi, l'ultima corsa in bici o l'ultima sessione di nuoto.

Luci: Fornisce i comandi delle luci per bici quando si dispone di una luce Varia associata al dispositivo Venu Sq.

Rilevamento ciclo mestruale: visualizza il ciclo corrente. È possibile visualizzare e registrare i sintomi giornalieri.

Comandi musicali: fornisce i comandi del lettore musicale per lo smartphone o la musica sul dispositivo.

La mia giornata: visualizza un riepilogo dinamico delle attività del giorno. Le metriche includono le attività a tempo, i minuti di intensità, i passi, le calorie bruciate e molto altro.

Notifiche: consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

Pulsossimetro: consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro.

Respirazione: La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.

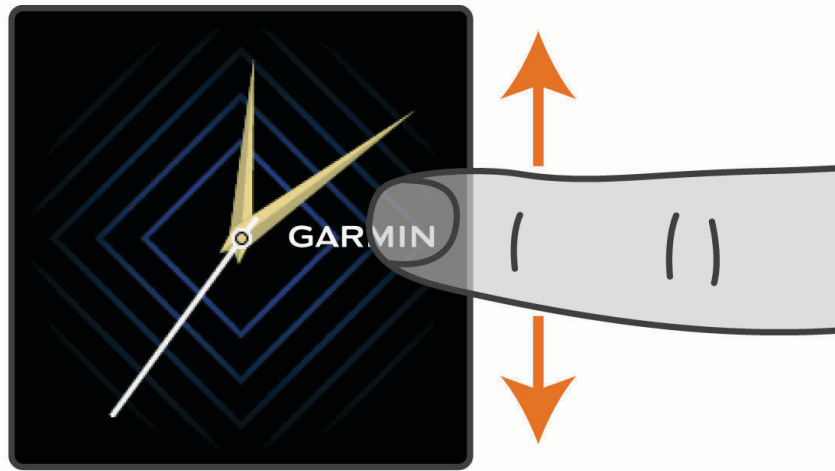
Passi: rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.

Stress: visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.

Meteo: visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.

Visualizzazione dei widget

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



Il dispositivo scorre la sequenza dei widget.

- Toccare il touchscreen per visualizzare ulteriori schermate di un widget.
- Tenere premuto **B** per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per un widget.

Personalizzare la sequenza dei widget

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare **⚙** > **Widget**.
- 3 Selezionare un widget.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Riordina** per modificare la posizione del widget nella sequenza dei widget.
 - Selezionare **Rimuovi dall'elenco** per rimuovere il widget dalla sequenza dei widget.
- 5 Selezionare **Aggiungi altri**.
- 6 Selezionare un widget.

Il widget viene aggiunto alla sequenza dei widget.

Info su La mia giornata

Il widget La mia giornata è uno screenshot giornaliero dell'attività svolta. Si tratta di un riepilogo dinamico che si aggiorna durante il giorno. Le metriche includono le attività registrate, i minuti di intensità per la settimana, i passi e le calorie bruciate. Toccare il touchscreen per un'opzione per migliorare la precisione o visualizzare ulteriori metriche.

Widget delle statistiche sullo stato di salute

Il widget Statistiche salute fornisce una panoramica immediata sul proprio stato di salute. Si tratta di un riepilogo dinamico che si aggiorna durante il giorno. Le metriche includono la frequenza cardiaca, il livello di stress e il livello Body Battery e la frequenza respiratoria. È possibile toccare il touchscreen per visualizzare ulteriori metriche.

Variabilità e livello di stress della frequenza cardiaca

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

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

Utilizzo del widget Livello di stress

Il widget Livello di stress mostra il livello di stress attuale e un grafico del livello di stress da mezzanotte. Può anche guidare l'utente nella respirazione per aiutarlo a rilassarsi.

- 1 Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, scorrere verso l'alto o il basso per visualizzare il widget Livello di stress.

SUGGERIMENTO: se si è troppo attivi affinché l'orologio determini il livello di stress, viene mostrato un messaggio anziché il numero del livello di stress. È possibile controllare di nuovo il proprio livello di stress dopo alcuni minuti di inattività.

- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare un grafico del livello di stress da mezzanotte.

Le barre blu indicano periodi di riposo. Le barre gialle indicano periodo di stress. Le barre grigie indicano momenti di attività eccessiva per determinare il livello di stress.

- 3 Per avviare un'attività di respirazione, scorrere verso l'alto e selezionare ✓.

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 23](#)).

Visualizzazione del widget Body Battery

Il widget Body Battery mostra il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello di Body Battery delle ultime ore.

- 1 Selezionare UP o DOWN per visualizzare il widget Body Battery.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere il widget alla sequenza dei widget ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 21](#)).



- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare un grafico combinato del Body Battery e del livello di stress.
- 3 Scorrere verso l'alto per visualizzare i dati Body Battery a partire dalla mezzanotte.

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.

Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici, impulso sessuale, attività sessuale, giorni di ovulazione e altro ancora ([Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale, pagina 24](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

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

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

Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale

Prima di poter registrare informazioni sul proprio ciclo mestruale dal dispositivo Venu Sq è necessario impostare il rilevamento del ciclo mestruale nell'app Garmin Connect.

- 1 Scorri per visualizzare il widget per il Monitoraggio della salute della donna.
- 2 Toccare il touchscreen.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per registrare i sintomi fisici, come acne, mal di schiena e affaticamento, selezionare **Sintomi fisici**.
 - Per registrare l'umore, selezionare **Umore**.
 - Per registrare le perdite, selezionare **Perdite**.
 - Per valutare l'impulso sessuale da basso a alto, selezionare **Impulso sessuale**.
 - Per registrare l'attività sessuale, selezionare **Attività sessuale**.
 - Per designare la data corrente come giorno di ovulazione, selezionare **Giorno di ovulazione**.

Monitoraggio della gravidanza

La funzione di Monitoraggio della gravidanza visualizza aggiornamenti settimanali sulla gravidanza e fornisce informazioni sulla salute e sulla nutrizione. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici ed emotivi, letture della glicemia e movimenti del bambino ([Registrazione delle informazioni sulla gravidanza, pagina 24](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

Registrazione delle informazioni sulla gravidanza

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

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

Rilevamento dell'idratazione

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

NOTA: è possibile utilizzare l'app Connect IQ per scaricare il widget di rilevamento idratazione.

Utilizzo del widget di rilevamento idratazione

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

1 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare il widget Idratazione.



- 2 Selezionare **+** per ogni assunzione di liquidi (1 tazza, 8 oz. o 250 mL).
- 3 Selezionare un contenitore per aumentare l'assunzione di liquidi in base al volume del contenitore.
- 4 Tenere premuto **B** per personalizzare il widget.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare le unità di misura, selezionare **Unità**.
 - Per attivare obiettivi giornalieri dinamici che aumentano dopo la registrazione di un'attività, selezionare **Obiettivo automatico**.
 - Per attivare i promemoria di idratazione, selezionare **Avvisi**.
 - Per personalizzare le dimensioni dei contenitori, selezionare **Contenitori**, selezionare un contenitore, selezionare le unità di misura e immettere la dimensione del contenitore.

App e attività

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

Applicazioni: le app offrono funzioni interattive per l'orologio, come la navigazione alle posizioni salvate.





Attività: l'orologio è precaricato con app per attività al chiuso e all'aperto, inclusa la corsa, il ciclismo, l'allenamento della forza funzionale, il golf e molto altro. Quando viene avviata un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati dei sensori, che è possibile salvare e condividere con la community Garmin Connect.

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


App Connect IQ: è possibile aggiungere funzioni all'orologio installando app dall'app Connect IQ ([Funzioni Connect IQ](#), pagina 6).

Avvio di un'attività





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

- 1 Premere .
- 2 Se è la prima volta che si avvia un'attività, selezionare la casella di controllo accanto a ciascuna attività da aggiungere ai preferiti e selezionare .
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un'attività tra i preferiti.
 - Selezionare , quindi selezionare un'attività dall'elenco delle attività prolungate.
- 4 Se l'attività richiede i segnali GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo e attendere finché l'orologio non è pronto.
L'orologio è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).
- 5 Premere  per avviare il timer attività.
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

Suggerimenti per la registrazione delle attività



- Caricare il dispositivo prima di iniziare un'attività ([Caricare l'orologio, pagina 52](#)).
- 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 .
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare l'attività, selezionare .
 - Per eliminare l'attività, selezionare .
 - Per riprendere l'attività, premere .

Aggiunta di un'attività personalizzata

È possibile creare un'attività personalizzata e aggiungerla all'elenco delle attività.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare  > **Aggiungi altri**.
- 3 Selezionare un tipo di attività da copiare.
- 4 Selezionare il nome di un'attività.
- 5 Se necessario, modificare le impostazioni delle app per attività sportive ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 43](#)).
- 6 Una volta completate le modifiche, selezionare **Fatto**.

Aggiunta o rimozione di un'attività preferita

L'elenco delle attività preferite viene visualizzato quando si preme **A** nel quadrante dell'orologio e offre accesso rapido alle attività di uso più frequente. La prima volta che si preme **A** per avviare un'attività, il dispositivo richiede di selezionare le attività preferite. È possibile aggiungere o rimuovere le attività preferite in qualsiasi momento.

1 Tenere premuto **B**.

2 Selezionare  > **Attività e app**.

Le attività preferite vengono visualizzate nella parte superiore dell'elenco. Nell'elenco esteso vengono visualizzate altre attività.

3 Selezionare un'opzione:

- Per aggiungere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare **Aggiungi Favorito**.
- Per rimuovere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare **Rimuovi Favorito**.

Attività in ambienti chiusi

L'orologio Venu Sq può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una cyclette o rulli da allenamento bici. Il GPS è disattivato nelle attività al chiuso (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 43*).

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

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

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

Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

È possibile registrare le serie durante un'attività Allenamento di Forza Funzionale. Una serie è l'insieme di più ripetizioni (rip) di un unico movimento.

1 Premere **A**.

2 Selezionare **Pesi**.

3 Premere **A** per avviare il timer attività.

4 Iniziare la prima serie.

Il dispositivo conta le ripetute. Il conteggio delle ripetute viene visualizzato dopo aver completato almeno quattro ripetute.

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


5 Premere **B** terminare la serie.

Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie. Dopo alcuni secondi, viene visualizzato il timer riposo.

6 Se necessario, selezionare , modificare il numero di ripetute e aggiungere il peso utilizzato per la serie.

7 Al termine del recupero, premere **B** per avviare la serie successiva.

8 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.

9 Dopo aver completato l'attività, premere **A**, quindi selezionare .

Calibrare la distanza del tapis roulant

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

- 1 Iniziare un'attività di tapis roulant ([Avvio di un'attività, pagina 26](#)).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio Venu Sq non registra almeno 2,4 km (1,5 miglia).
- 3 Dopo aver completato la corsa, premere **A**.
- 4 Controllare lo schermo del tapis roulant per la distanza percorsa.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per calibrare la prima volta, immettere la distanza del tapis roulant sull'orologio.
 - Per calibrare manualmente dopo la prima calibrazione, scorrere verso l'alto, selezionare **Calibra e salva** e immettere la distanza del tapis roulant sull'orologio.

Attività all'aperto

L'orologio Venu Sq è precaricato con app per le attività all'aperto, ad esempio la corsa e il ciclismo. Il GPS è attivato per le attività outdoor. È possibile aggiungere app utilizzando attività predefinite, ad esempio il cardio o il canottaggio.

Inizio di una corsa

Prima di poter utilizzare un sensore wireless per la corsa a piedi, tale sensore deve essere associato all'orologio ([Associare i sensori wireless, pagina 50](#)).

- 1 Indossare i sensori wireless, ad esempio una fascia cardio (opzionale).
- 2 Premere **A**.
- 3 Selezionare **Corsa**.
- 4 Quando si utilizzano sensori wireless opzionali, attendere che l'orologio si connetta ai sensori.
- 5 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte dell'orologio.
- 6 Premere **A** per avviare il timer attività.
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
- 7 Iniziare l'attività.
- 8 Premere **B** per registrare i giri (opzionale) ([Contrassegno dei Lap tramite la funzione Auto Lap, pagina 46](#)).
- 9 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le pagine dati.
- 10 Dopo aver completato l'attività, premere **A**, quindi selezionare **✓**.

Inizio di una corsa

Prima di poter utilizzare un sensore wireless per la corsa in bici, tale sensore deve essere associato all'orologio ([Associare i sensori wireless, pagina 50](#)).

- 1 Associare i sensori wireless, come una fascia cardio, un sensore velocità o un sensore di cadenza (opzionale).
- 2 Premere **A**.
- 3 Selezionare **Bici**.
- 4 Quando si utilizzano sensori wireless opzionali, attendere che l'orologio si connetta ai sensori.
- 5 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte dell'orologio.
- 6 Premere **A** per avviare il timer attività.
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
- 7 Iniziare l'attività.
- 8 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le pagine dati.
- 9 Dopo aver completato l'attività, premere **A**, quindi selezionare **✓**.

Nuoto in piscina

- 1 Premere **A**.
- 2 Selezionare **Piscina**.
- 3 Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.
- 4 Premere **A** per avviare il timer attività.
- 5 Iniziare l'attività.
Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche.
- 6 Premere **B** durante il recupero.
Viene visualizzata la schermata di recupero.
- 7 Premere **B** per riavviare il timer della ripetuta.
- 8 Al termine dell'attività, premere **A** per interrompere il timer attività e tenere premuto **A** nuovamente per salvare l'attività.

Impostazione delle dimensioni della piscina

- 1 Premere **A**.
- 2 Selezionare **Piscina**.
- 3 Scorrere verso l'alto.
- 4 Selezionare **Impostazioni > Dimensioni piscina**.
- 5 Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.

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.

Bracciate: 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.

Golf

Download dei campi da golf

Prima di recarsi a giocare in un campo da golf per la prima volta, è necessario scaricare quest'ultimo dall'app Garmin Connect.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **...**.
- 2 Selezionare **Scarica campi da golf > +**.
- 3 Selezionare un campo da golf.
- 4 Selezionare **Scarica**.

Al termine del download del campo, questo viene visualizzato nell'elenco dei campi sul dispositivo Venu Sq.

Giocare a golf

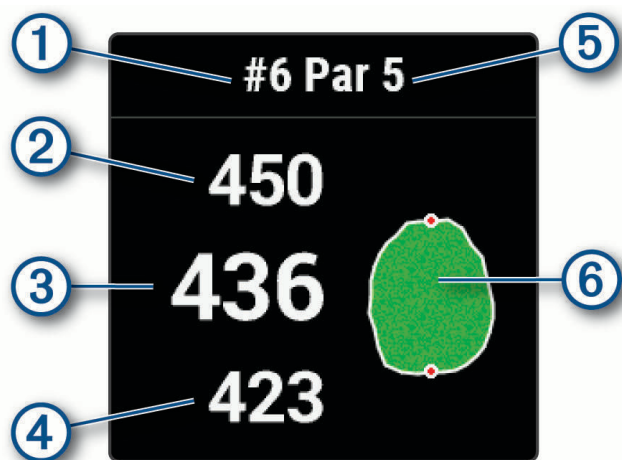
Prima di recarsi a giocare in un campo da golf per la prima volta, è necessario scaricarlo utilizzando lo smartphone ([Download dei campi da golf, pagina 29](#)). I campi scaricati vengono aggiornati automaticamente. Prima di poter iniziare una partita di golf, è necessario caricare l'orologio ([Caricare l'orologio, pagina 52](#)).

- 1 Premere **A**.
- 2 Selezionare **Golf**.
- 3 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
- 4 Selezionare un campo dall'elenco di campi disponibili.
- 5 Selezionare **✓** per segnare il punteggio.
- 6 Selezionare UP o DOWN per scorrere le buche.

L'orologio cambia automaticamente quando ci si sposta su una nuova buca.

Informazioni sulle buche

L'orologio calcola la distanza fino alla parte anteriore e posteriore del green e fino alla posizione della bandierina selezionata ([Modifica della posizione della bandierina, pagina 31](#)).



①	Numero buca corrente
②	Distanza dalla parte posteriore del green
③	Distanza dalla posizione della bandierina selezionata
④	Distanza dalla parte anteriore del green
⑤	Par per la buca
⑥	Mappa del green

Modifica della posizione della bandierina

Durante una partita è possibile visualizzare il green più da vicino e spostare la bandierina.

- 1 Selezionare la mappa.

Viene visualizzata una vista più ampia del green.

- 2 Selezionare UP o DOWN per scorrere le posizioni della bandierina.

 indica la distanza dalla bandierina selezionata.

- 3 Premere  per accettare la posizione della bandierina.


Le distanze sulla schermata delle informazioni sulle buche vengono aggiornate per fornire il nuovo posto della bandierina. Il posto della bandierina viene salvato solo per il round corrente.

Visualizzazione della direzione del pin

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

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

- 1 Premere .


- 2 Selezionare .

La freccia punta nella direzione del luogo pin.

Visualizzazione delle distanze layup e dogleg

È possibile visualizzare un elenco delle distanze lay up e dogleg per le buche del par 4 e 5.

- 1 Premere .

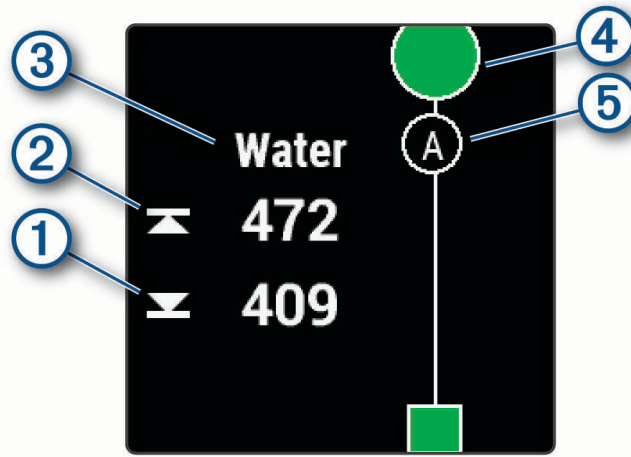
- 2 Selezionare .

NOTA: le distanze e le posizioni vengono rimosse dall'elenco quando vengono superate.

Visualizzazione degli ostacoli

È possibile visualizzare la distanza dagli ostacoli presenti lungo il fairway per le buche del par 4 e 5. Gli ostacoli che influenzano la scelta del colpo vengono visualizzati singolarmente o in gruppi per consentire di calcolare la distanza dal layup.





1 Nella schermata delle informazioni della buca, premere **A**, quindi selezionare **!**.



- Le distanze dalla parte anteriore **1** e posteriore **2** dell'ostacolo più vicino vengono visualizzate sullo schermo.
- Il tipo di ostacolo **3** viene indicato nella parte superiore della pagina.
- Il green è rappresentato da un mezzo cerchio **4** nella parte superiore dello schermo. La linea sotto al green rappresenta il centro del fairway.
- Gli ostacoli **5** vengono indicati da una lettera che rappresenta l'ordine dei pericoli sulla buca e vengono visualizzati sotto al green nelle posizioni approssimative rispetto al fairway.


2 Scorrere per visualizzare altri ostacoli per la buca corrente.

Segnare i punti

- 1 Mentre si gioca a golf, premere **A**.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare una buca.
- 4 Selezionare  o  per impostare il punteggio.
- 5 Selezionare .

Impostazione del metodo di punteggio

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare  > **Attività e app** > **Golf**.
- 3 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 4 Selezionare **Punteggio** > **Metodo di punteggio**.
- 5 Selezionare un metodo di punteggio.



Info sul punteggio Stableford

Selezionando il metodo di punteggio Stableford ([Impostazione del metodo di punteggio, pagina 32](#)), 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







Rilevamento delle statistiche del golf

Quando si attiva il rilevamento delle statistiche sull'orologio, è possibile visualizzare le statistiche per il round corrente ([Visualizzazione del riepilogo round, pagina 33](#)). È possibile confrontare i round e rilevare i progressi utilizzando l'app Garmin Golf™.



- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare  > **Attività e app** > **Golf**.
- 3 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 4 Selezionare **Punteggio** > **Rilev. statist.**.

Registrazione delle statistiche del golf

Per registrare le statistiche, è necessario attivarne il rilevamento ([Rilevamento delle statistiche del golf, pagina 33](#)).



- 1 Nel segnapunti, selezionare una buca.
- 2 Impostare il numero di colpi effettuati, inclusi i putt, quindi selezionare .
- 3 Impostare il numero di putt effettuati, quindi selezionare .
NOTA: il numero di putt effettuati viene utilizzato per il rilevamento delle statistiche e non aumenta il punteggio.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Se la pallina raggiunge il fairway, selezionare .
 - Se la pallina non raggiunge il fairway, selezionare  o .
- 5 Selezionare .

Visualizzazione della cronologia colpi

- 1 Dopo aver giocato una buca, premere .
- 2 Selezionare  per visualizzare le informazioni relative all'ultimo colpo.
- 3 Scorrere verso l'alto per visualizzare le informazioni relative a ciascun colpo su una buca.

Visualizzazione del riepilogo round

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare .

Terminare un round

- 1 Premere **A**.
- 2 Selezionare **Fine**.
- 3 Scorrere verso l'alto.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - 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 **Pausa**.

App Garmin Golf


La app Garmin Golf consente di caricare segnapunti dal dispositivo Garmin compatibile per visualizzare statistiche dettagliate e analisi dei colpi. I golfisti possono sfidarsi in diversi campi utilizzando l'app Garmin Golf. Oltre 42.000 campi prevedono classifiche a cui è possibile partecipare. È possibile configurare un torneo e invitare i giocatori.

L'app Garmin Golf sincronizza i dati con l'account Garmin Connect. L'app Garmin Golf può essere scaricata dall'app store sul proprio smartphone.

Allenamenti

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 16](#)). L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare  > **Profilo utente**.
- 3 Selezionare un'opzione.

Obiettivi di forma fisica

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

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

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella ([Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 16](#)) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

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

Impostazioni di sesso

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

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

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


Allenamenti

L'orologio può guidare l'utente durante gli allenamenti con più fasi che includono obiettivi per ogni fase, come distanza, tempo, ripetizioni o altre metriche. L'orologio include diversi allenamenti precaricati per più attività, inclusi allenamenti per la forza funzionale, cardio, corsa e ciclismo. È possibile creare e trovare più allenamenti e piani di allenamento tramite Garmin Connect e trasferirli all'orologio.

È possibile creare un piano di allenamento programmato utilizzando il calendario in Garmin Connect e inviare gli allenamenti pianificati all'orologio.

Avviare un allenamento

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Scorrere verso l'alto.
- 4 Selezionare **Allenamenti**.
- 5 Selezionare un allenamento.



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

- 6 Premere  per avviare il timer attività.

Dopo aver iniziato un allenamento, l'orologio visualizza ciascuna fase dell'allenamento, le note sui passi (opzionale), l'obiettivo (opzionale) e i dati sull'allenamento corrente.

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 39) e associare l'orologio Venu Sq a uno smartphone compatibile.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento e pianificazione > Piani di allenamento**.
- 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, il widget Garmin Coach viene aggiunto alla sequenza di widget sul dispositivo Venu Sq.

Inizio dell'allenamento di oggi

Dopo aver inviato un piano di allenamento al dispositivo, il widget Garmin Coach compare nella sequenza dei widget.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere per visualizzare il widget Garmin Coach.
Se un allenamento di un'attività è pianificato per oggi, il dispositivo mostra il nome dell'allenamento e richiede di avviarlo.
- 2 Selezionare un allenamento.
- 3 Selezionare **Visualizza** per visualizzare le fasi dell'allenamento e scorrere il dito verso destra dopo averle visualizzate (opzionale).
- 4 Selezionare **Esegui allenamento**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Visualizzare gli allenamenti pianificati

È possibile visualizzare gli allenamenti pianificati nel calendario allenamenti e iniziarne uno.

- 1 Premere **A**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Scorrere verso l'alto.
- 4 Selezionare **Calendario allen..**
Vengono visualizzati gli allenamenti pianificati in ordine di data.
- 5 Selezionare un allenamento.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare le fasi dell'allenamento, selezionare **Visualizza**.
 - Per iniziare l'allenamento, selezionare **Esegui allenamento**.

Record personali

Al termine di un'attività, l'orologio visualizza eventuali nuovi record personali stabiliti. I record personali includono il peso più elevato utilizzato durante un'attività di allenamento della forza per i movimenti principali, il tempo migliore ottenuto sulle distanze di vari tipi di gara e la corsa a piedi o in bici più lunga effettuata.

Visualizzare i record personali

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

Ripristino di un record personale

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record da ripristinare.
- 5 Selezionare **Precedente > ✓**.

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

Cancellazione di un record personale

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record da eliminare.
- 5 Selezionare **Cancella record > ✓**.

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

Cancellazione di tutti i record personali

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare **Cancella tutti i record > ✓**.

I record vengono eliminati solo per tale sport.

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

Navigazione


Utilizzare le funzioni di navigazione GPS dell'orologio per salvare posizioni, raggiungere località e individuare il percorso verso casa.

Salvataggio di una posizione

Prima di poter navigare verso una posizione salvata, l'orologio deve acquisire i segnali satellitari.

Per posizione si intende un punto registrato e salvato nell'orologio. Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un punto specifico, è possibile salvare una posizione.

- 1 Andare al punto dove si desidera salvare la posizione.
- 2 Premere **A**.
- 3 Selezionare **Naviga > Salva posizione**.

SUGGERIMENTO: per contrassegnare rapidamente una posizione, è possibile selezionare  dal menu dei comandi (*Uso del menu dei comandi, pagina 2*).

Dopo che l'orologio ha acquisito i segnali GPS, vengono visualizzate le informazioni sulla posizione.

- 4 Selezionare **✓**.
- 5 Selezionare un'icona.

Eliminazione di una posizione

- 1 Premere **A**.
- 2 Selezionare **Naviga > Posizioni salvate**.
- 3 Selezionare una posizione.
- 4 Selezionare **Elimina > ✓**.

Navigazione verso una posizione salvata

Prima di poter navigare verso una posizione salvata, l'orologio deve acquisire i segnali satellitari.

- 1 Premere **A**.
- 2 Selezionare **Naviga > Posizioni salvate**.
- 3 Seleziona una posizione, quindi selezionare **Vai a**.
- 4 Premere **A** per avviare il timer attività.
- 5 Muoversi in avanti.

Viene visualizzata la bussola. La freccia della bussola punta nella direzione della posizione salvata.

SUGGERIMENTO: per una navigazione più precisa, orientare la parte superiore dello schermo verso la direzione in cui ci si sposta.

Navigazione Indietro all'inizio

Prima di poter navigare indietro all'inizio, è necessario individuare i satelliti, avviare il timer e avviare l'attività.

In qualsiasi momento dell'attività, è possibile tornare al punto di partenza. Ad esempio, se si sta correndo in una nuova città e non si è sicuri di come tornare indietro al sentiero o all'hotel, è possibile tornare indietro alla posizione di partenza. Questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

1 Tenere premuto **B**.

2 Selezionare **Navigazione > Torna all'inizio**.

Viene visualizzata la bussola.

3 Muoversi in avanti.

La freccia della bussola punta nella direzione del punto di partenza.

SUGGERIMENTO: per una navigazione più precisa, orientare l'orologio verso la direzione di navigazione.

Interruzione della navigazione

- Per interrompere la navigazione e continuare l'attività, tenere premuto **B**, quindi selezionare **Arresta navigazione**.
- Per interrompere la navigazione e salvare l'attività, premere **A**, quindi selezionare **✓**.

Bussola

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

Calibrazione manuale della bussola

AVVISO

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

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

1 Tenere premuto **B**.

2 Selezionare **⚙ > Sensori > Bussola > Avvia calibrazione**.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

Cronologia

L'orologio memorizza fino a 200 ore di dati delle attività. È possibile sincronizzare i dati per visualizzare attività illimitate, dati sul rilevamento dell'attività e dati sul monitoraggio della frequenza cardiaca sull'account Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 40](#)) ([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 40](#)).

Quando la memoria dell'orologio è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

Uso della cronologia

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare un'attività di questa settimana, selezionare **Questa settimana**.
 - Per visualizzare un'attività precedente, selezionare **Settimane precedenti**.
- 4 Selezionare un'attività.
- 5 Selezionare **^** e selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Lap** per visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap.
 - Selezionare **Serie** per visualizzare informazioni aggiuntive su ciascuna serie di sollevamento pesi.
 - Selezionare **Ripetute** per visualizzare ulteriori informazioni su ciascuna ripetuta di nuovo.
 - Selezionare **Tempo in zona** per visualizzare il tempo in ciascuna zona della frequenza cardiaca.
 - Selezionare **Elimina** per eliminare l'attività selezionata.

Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca

Prima di poter visualizzare i dati sulle zone di intensità, è necessario completare un'attività con la frequenza cardiaca e salvare tale attività.

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

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare un'attività di questa settimana, selezionare **Questa settimana**.
 - Per visualizzare un'attività precedente, selezionare **Settimane precedenti**.
- 4 Selezionare un'attività.
- 5 Scorrere verso l'alto e selezionare **Tempo in zona**.

Garmin Connect

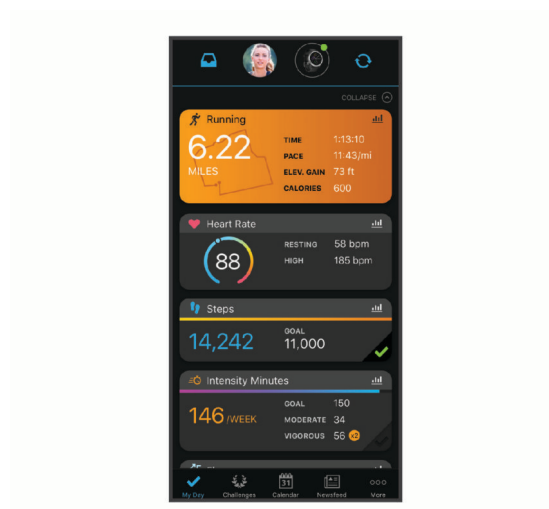
L'account Garmin Connect consente di rilevare le prestazioni personali e di connettersi con gli amici. Fornisce gli strumenti per rilevare, analizzare, condividere e motivarsi l'un l'altro. È possibile registrare gli eventi di uno stile di vita attivo, inclusi corsa, camminata, corsa in bici, nuoto,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

È possibile creare il proprio account Garmin Connect gratuito quando si associa l'orologio allo smartphone utilizzando l'app Garmin Connect. È inoltre possibile creare un account quando si configura l'applicazione Garmin Express (www.garmin.com/express).

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, la cadenza, una vista della mappa dall'alto e grafici relativi al passo e alla velocità. È possibile visualizzare altre informazioni dettagliate relativi alle partite di golf, inclusi i segnapunti, le statistiche e le informazioni sui campi. È anche possibile visualizzare report personalizzabili.

NOTA: per visualizzare alcuni dati, è necessario associare un sensore wireless opzionale al l'orologio ([Associare i sensori wireless, pagina 50](#)).



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

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

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

Uso dell'app Garmin Connect

Una volta associato l'orologio allo smartphone ([Associazione dello smartphone, pagina 3](#)), è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per caricare tutti i dati delle attività sull'account Garmin Connect.

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

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

Uso di Garmin Connect sul computer

L'applicazione Garmin Express consente di connettere il dispositivo all'account Garmin Connect tramite un computer. È possibile utilizzare l'applicazione Garmin Express per caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect e inviare i dati, come esercizi e piani di allenamento, dal sito web Garmin Connect all'orologio. Inoltre, si possono scaricare brani musicali sull'orologio ([Download di contenuti audio personali, pagina 8](#)). È anche possibile installare gli aggiornamenti software del e gestire le app Connect IQ.

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

Personalizzazione del dispositivo


Modificare il quadrante dell'orologio

È possibile scegliere tra diversi quadranti precaricati oppure utilizzare un quadrante Connect IQ scaricato sull'orologio (*Funzioni Connect IQ, pagina 6*). È inoltre possibile modificare un quadrante esistente (*Modifica di un quadrante, pagina 41*) o crearne un altro (*Creazione di un quadrante dell'orologio personalizzato, pagina 41*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **(B)**.
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Scorrere verso destra o sinistra per scorrere i quadranti dell'orologio disponibili.
- 4 Toccare il touchscreen per selezionare il quadrante.

Modifica di un quadrante

È possibile personalizzare lo stile e i campi dati del quadrante dell'orologio.

- 1 Sul quadrante dell'orologio, tenere premuto **(B)**.
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Scorrere verso destra o sinistra per scorrere i quadranti dell'orologio disponibili.
- 4 Selezionare  per modificare il quadrante dell'orologio.
- 5 Selezionare un'opzione da modificare.
- 6 Selezionare UP o DOWN per scorrere le opzioni.
- 7 Premere **(A)** per selezionare l'opzione.
- 8 Toccare il touchscreen per selezionare il quadrante.

Creazione di un quadrante dell'orologio personalizzato

È possibile creare un nuovo quadrante dell'orologio selezionando layout, colori e dati aggiuntivi.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **(B)**.
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Scorrere verso sinistra, quindi selezionare **+**.
- 4 Scorrere verso l'alto o verso il basso per scorrere le opzioni di sfondo, quindi toccare lo schermo per selezionare lo sfondo visualizzato.
- 5 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i quadranti analogici e digitali, quindi toccare lo schermo per selezionare il quadrante visualizzato.
- 6 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le tonalità colore, quindi toccare lo schermo per selezionare il colore visualizzato.
- 7 Selezionare ciascun campo dati che si desidera personalizzare, quindi selezionare i dati da visualizzare al suo interno.
Un bordo bianco indica i campi dati personalizzabili per questo quadrante.
- 8 Scorrere a sinistra per personalizzare le lancette dell'orologio.
- 9 Selezionare UP o DOWN per scorrere le lancette.
- 10 Premere **(A)**.

Il dispositivo imposta il nuovo quadrante dell'orologio come quadrante attivo.

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni di menu dei comandi (*Uso del menu dei comandi, pagina 2*).

1 Tenere premuto **(A)**.


Viene visualizzato il menu dei comandi.

2 Tenere premuto **(B)**.

Il menu dei comandi passa in modalità di modifica.

3 Selezionare il collegamento rapido che si desidera personalizzare.

4 Selezionare un'opzione:

- Per cambiare la posizione del collegamento rapido nel menu dei comandi, selezionare la posizione in cui si desidera visualizzarlo o trascinare il collegamento rapido in una nuova posizione.
- Selezionare  per rimuovere una scelta rapida dal menu dei comandi.

5 Se necessario, selezionare **+** per aggiungere una scelta rapida al menu dei comandi.


NOTA: questa opzione è disponibile solo dopo aver rimosso almeno un collegamento rapido dal menu.

Configurazione di una scelta rapida

È possibile configurare una scelta rapida al comando preferito, ad esempio il wallet Garmin Pay o i comandi musicali.

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso destra.

2 Selezionare un'opzione:



- Se questa è la prima volta che si configura una scelta rapida, scorrere verso l'alto e selezionare **Impostazione**.
- Se in precedenza è stata configurata una scelta rapida, tenere premuto **(B)**, quindi selezionare  > **Colleg. rapido**.

3 Selezionare una scelta rapida.

Quando si scorre a destra dal quadrante dell'orologio, viene visualizzato il comando di scelta rapida.

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 e variano in base al modello di orologio.

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

Avvisi: consente di impostare gli avvisi di allenamento per l'attività ([Allarmi, pagina 44](#)).

Auto Lap: imposta le opzioni per la funzione Auto Lap® ([Auto Lap, pagina 46](#)).

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 ([Utilizzare Auto Pause®, pagina 46](#)).

Auto recupero: consente al dispositivo di rilevare automaticamente quando si è in fase di recupero durante una sessione di nuoto in piscina e creare un intervallo di recupero.

Scorrimento automatico: consente di scorrere tutte le schermate dati dell'attività mentre il timer è in esecuzione ([Uso di Scorrimento automatico, pagina 46](#)).

Serie auto: consente al dispositivo di avviare e interrompere automaticamente le serie di esercizi durante un'attività di allenamento di Forza Funzionale.

Richiesta ferro: visualizza una richiesta che consente di inserire il ferro utilizzato dopo ciascun colpo rilevato.

Pagine Dati: consente di personalizzare le pagine dati e di aggiungerne di nuove per l'attività ([Personalizzare le schermate dati, pagina 44](#)).

Distanza driver: consente di impostare la distanza media della pallina sul drive.

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.

GPS: consente di impostare la modalità per l'antenna GPS ([Modifica dell'impostazione GPS, pagina 47](#)).

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

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 Garmin Connect.

Punteggio: consente di attivare o disattivare automaticamente il segnapunti quando si inizia una partita di golf. L'opzione Chiedi sempre consente di visualizzare una richiesta quando si inizia un round.

Metodo di punteggio: consente di impostare il metodo di punteggio su stroke play o Stableford durante la partita di golf.

Rilev. statist.: consente di attivare il rilevamento delle statistiche dettagliate durante una partita di golf.


Stato: consente di attivare o disattivare automaticamente il segnapunti quando si inizia una partita di golf. L'opzione Chiedi sempre consente di visualizzare una richiesta quando si inizia un round.

Modalità torneo: disattiva le funzioni non consentite durante le gare.

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

Personalizzare le schermate dati

È possibile personalizzare le schermate dati in base ai propri obiettivi di allenamento o agli accessori opzionali. Ad esempio, è possibile personalizzare una delle schermate dati per visualizzare il passo Lap o la zona di frequenza cardiaca.

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati**.
- 6 Selezionare una schermata dati da personalizzare.
- 7 Selezionare una o più opzioni:

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

- Per regolare lo stile e il numero di campi dati su ciascuna schermata dati, selezionare **Layout**.
- Per personalizzare i campi su una schermata dati, selezionare la schermata, quindi selezionare **Modifica campi dati**.
- Per visualizzare o nascondere una schermata dati, selezionare l'interruttore di attivazione/disattivazione accanto alla schermata.
- Per visualizzare o nascondere la schermata dell'indicatore della zona di frequenza cardiaca, selezionare **Indicatore zona FC**.

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.

Impostazione di un avviso



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

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

Auto Lap

Contrassegno dei Lap tramite la funzione Auto Lap

È possibile impostare l'orologio per l'uso della funzione Auto Lap per contrassegnare automaticamente un Lap su 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).



- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per attivare o disattivare la funzione Auto Lap, selezionare l'interruttore.
 - Per regolare la distanza tra i Lap, selezionare **Auto Lap**.

Ogni volta che viene completato un Lap, viene visualizzato un messaggio che indica il tempo per tale Lap. Se la vibrazione è attivata, l'orologio emetterà una vibrazione ([Impostazioni del sistema, pagina 48](#)).

Utilizzare Auto Pause

È possibile utilizzare la funzione Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando il passo o la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se l'attività include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.


NOTA: l'orologio non registra i dati dell'attività quando il timer non è attivo o è in pausa.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Auto Pause**.
- 6 Selezionare un'opzione:
NOTA: non tutte le opzioni sono disponibili per tutte le attività.
 - Per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma, selezionare **Quando in sosta**.
 - Per mettere automaticamente in pausa il timer quando il passo scende al di sotto di un valore specificato, selezionare **Passo**.
 - Per mettere automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato, selezionare **Velocità**.

Uso di Scorrimento automatico



Per poter attivare la funzione di scorrimento automatico, l'impostazione Sempre acceso deve essere attivata durante le attività ([Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 49](#)).

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Scorrimento automatico**.
- 6 Selezionare una velocità di visualizzazione.

Modifica dell'impostazione GPS

Per ulteriori informazioni su GPS, consultare la pagina www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **GPS**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Disattivato** per disattivare il GPS per l'attività.
 - Selezionare **Solo GPS** per attivare il sistema satellitare GPS.
 - Selezionare **GPS + GLONASS** (sistema satellitare russo) per informazioni sulla posizione più precise in condizioni di scarsa visibilità del cielo.
 - Selezionare **GPS + GALILEO** (sistema satellitare europeo) per informazioni sulla posizione più precise in condizioni di scarsa visibilità del cielo.

NOTA: l'uso simultaneo del GPS e di un altro sistema satellitare può aumentare il consumo della batteria rispetto al solo uso del GPS ([GPS e altri sistemi satellitari](#), pagina 47).

GPS e altri sistemi satellitari

Il GPS e un altro sistema satellitare offre prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e 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.

Il dispositivo in uso è in grado di utilizzare questi sistemi satellitari di navigazione globale.

GPS: una costellazione di satelliti realizzata dagli Stati Uniti.

GLONASS: una costellazione di satelliti realizzata dalla Russia.

GALILEO: una costellazione di satelliti realizzata dall'Agenzia spaziale europea.

Telefono e impostazioni Bluetooth

Tenere premuto  e selezionare  > **Telefono**.

Stato: consente di visualizzare lo stato della connessione Bluetooth corrente e di attivare o disattivare la tecnologia Bluetooth.

Notifiche: il dispositivo attiva e disattiva automaticamente le Smart Notification in base alle selezioni dell'utente ([Attivare le notifiche Bluetooth](#), pagina 4).

Avvisi connettività: viene inviato un avviso quando lo smartphone si connette e si disconnette.

Associa telefono: consente di connettere il dispositivo con uno smartphone compatibile dotato della tecnologia Bluetooth.

Sincronizza: consente di trasferire i dati tra il dispositivo e l'app Garmin Connect.

Interrompi LiveTrack: consente di interrompere una sessione LiveTrack in corso.

Impostazioni del sistema

Tenere premuto  e selezionare  > **Sistema**.

Blocco automatico: blocca automaticamente il touchscreen affinché non venga toccato inavvertitamente.
Tenere premuto un pulsante per sbloccare il touchscreen.

Lingua: consente di impostare la lingua dell'interfaccia del dispositivo.

Orario: imposta il formato orario e la sorgente per l'ora locale (*Impostazioni dell'ora, pagina 48*).

Data: consente di impostare manualmente il formato di data e ora.

Schermo: imposta la modalità di retroilluminazione, il timeout e la luminosità (*Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 49*).

Physio TrueUp: consente al dispositivo di sincronizzare attività, cronologia e dati da altri dispositivi Garmin.

Vibrazione: attiva o disattiva la vibrazione e ne imposta l'intensità.

Non disturbare: consente di attivare o disattivare la modalità Non disturbare.

Unità: consente di impostare le unità di misura utilizzate per visualizzare i dati (*Modificare le unità di misura, pagina 50*).

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 delle attività più dettagliate ma richiede di ricaricare più frequentemente la batteria.

Modo USB: consente di impostare il dispositivo per utilizzare la modalità di trasferimento dei supporti o la modalità Garmin quando il dispositivo è collegato al computer.



Ripristina: consente di ripristinare le impostazioni predefinite o eliminare i dati personali e ripristinare le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 57*).

NOTA: se è stato impostato un wallet Garmin Pay, il ripristino delle impostazioni predefinite provoca anche l'eliminazione del wallet dal dispositivo.

Aggiornamento software: consente di verificare la disponibilità di aggiornamenti software.

Info: visualizza l'ID Unità, la versione del software, le normative e il contratto di licenza.

Impostazioni dell'ora

Tenere premuto  e selezionare  > **Sistema** > **Orario**.

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



Sorgente orario: consente di impostare manualmente o automaticamente l'orario in base al dispositivo mobile associato.

Fusi orari

Ogni volta che si accende l'orologio e si acquisisce il segnale satellitare o si effettua la sincronizzazione con lo smartphone, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente.

Impostare manualmente l'ora

Per impostazione predefinita, l'ora viene impostata automaticamente quando il dispositivo Venu Sq viene associato al dispositivo mobile.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare  > **Sistema** > **Orario** > **Sorgente orario** > **Manuale**.
- 3 Selezionare **Orario** e specificare l'ora del giorno.

Impostazione di un allarme

È possibile impostare più allarmi. È possibile impostare ciascun allarme affinché si attivi una sola volta o a ripetizioni regolari.

- 1 Tenere premuto **(B)**.
- 2 Selezionare **Orologi > Allarmi > Aggiungi sveglia**.
- 3 Selezionare **Tempo** e specificare un orario.
- 4 Selezionare **Ripeti**, quindi selezionare un'opzione.
- 5 Selezionare **Etichetta**, quindi selezionare una descrizione per l'allarme.

Eliminare un allarme

- 1 Tenere premuto **(B)**.
- 2 Selezionare **Orologi > Allarmi**.
- 3 Selezionare un allarme, quindi scegliere **Elimina**.

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Tenere premuto **(B)**.
- 2 Selezionare **Orologi > Timer**.
- 3 Inserire il tempo e selezionare **✓**.
- 4 Premere **(A)**.

Utilizzare il cronometro


- 1 Tenere premuto **(B)**.
- 2 Selezionare **Orologi > Cronometro**.
- 3 Premere **(A)** per avviare il timer.
- 4 Premere **(B)** per riavviare il timer Lap.
Il tempo segnato dal cronometro continua l'esecuzione.
- 5 Premere **(A)** per interrompere il timer.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per azzerare il timer, scorrere verso il basso.
 - Per salvare il tempo del cronometro come attività, scorrere verso l'alto e selezionare **Salva**.
 - Per esaminare i timer dei Lap, scorrere verso l'alto e selezionare **Rivedi Lap**.
 - Per uscire dal cronometro, scorrere verso l'alto e selezionare **Fatto**.

Personalizzazione delle impostazioni dello schermo

- 1 Tenere premuto **(B)**.
- 2 Selezionare **⚙️ > Sistema > Schermo**.
- 3 Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità dello schermo.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Durante l'attività** per le impostazioni dello schermo durante un'attività.
 - Selezionare **Non durante l'attività** per le impostazioni dello schermo quando non è in corso un'attività.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo si spenga.
NOTA: è possibile utilizzare l'opzione **Sempre ON** per mantenere visibili i dati sul quadrante dell'orologio e disattivare solo lo sfondo. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo.
 - Selezionare **Gesto** per impostare lo schermo in modo che si accenda quando si ruota il polso verso il corpo per guardare l'orologio. È inoltre possibile regolare la sensibilità dei gesti per attivare lo schermo con maggiore o minore frequenza.
NOTA: le impostazioni **Gesto** e **Sempre ON** sono disattivate durante le ore di sonno e in modalità Non Disturbare per impedire che lo schermo si accenda mentre si dorme.



Modificare le unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura visualizzate sull'orologio.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare  > **Sistema** > **Unità**.
- 3 Selezionare un tipo di misurazione.
- 4 Selezionare un'unità di misura.

Impostazioni di Garmin Connect

Le impostazioni dell'orologio possono essere modificate dall'account Garmin Connect, tramite l'app Garmin Connect o il sito Web Garmin Connect. Alcune impostazioni sono disponibili solo utilizzando l'account Garmin Connect e non possono essere modificate sull'orologio.

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

Dopo aver personalizzato le impostazioni, sincronizzare i dati per applicare le modifiche all'orologio (*Uso dell'app Garmin Connect, pagina 40, Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 40*).


Sensori wireless

L'orologio può essere utilizzato con i sensori ANT+® wireless. L'orologio con funzioni musicali può essere utilizzato anche con i sensori Bluetooth. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a buy.garmin.com.

Associare i sensori wireless

La prima volta che si collega un sensore wireless ANT+ o Bluetooth all'orologio Garmin, è necessario associare l'orologio al sensore. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

SUGGERIMENTO: alcuni sensori ANT+ eseguono automaticamente l'associazione all'orologio quando si avvia un'attività con il sensore attivato e vicino all'orologio.

- 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 Tenere premuto **B**.
- 4 Selezionare  > **Sensori** > **Aggiungi nuovo**.
- 5 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.

Foot Pod


L'unità è compatibile con il foot pod. È possibile utilizzare il foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole. Il foot pod è in standby e pronto a inviare dati (come la fascia cardio).

Dopo 30 minuti di inattività, il foot pod si spegne automaticamente per ridurre il consumo della batteria. Se la batteria è scarica, sul dispositivo viene visualizzato un messaggio. Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

Calibrazione del Foot Pod

Prima di poter calibrare il foot pod, è necessario associare il dispositivo al foot pod ([Associare i sensori wireless, pagina 50](#)).

Si consiglia la calibrazione manuale se si conosce il fattore di calibrazione. Se è stato calibrato un foot pod con un altro prodotto Garmin, il fattore di calibrazione dovrebbe essere noto.

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare  > **Sensori** > **Foot Pod** > **Fattore di calibrazione**.
- 3 Regolare il fattore di calibrazione:
 - Aumentare il fattore di calibrazione se la distanza è troppo breve.
 - Ridurlo se la distanza è troppo elevata.

Migliorare la calibrazione del foot pod

Prima di poter calibrare il dispositivo, è necessario acquisire segnali GPS e associare il dispositivo al foot pod ([Associare i sensori wireless, pagina 50](#)).

Il foot pod si calibra automaticamente, ma è possibile migliorare la precisione dei dati sulla velocità e la distanza con alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

- 1 Recarsi all'aperto per 5 minuti con una visuale libera del cielo.
- 2 Avviare un'attività di corsa.
- 3 Correre su una traccia senza fermarsi per 10 minuti.
- 4 Interrompere l'attività e salvarla.

In base ai dati registrati, il valore di calibrazione del foot pod cambia, se necessario. Non è necessario calibrare nuovamente il foot pod a meno che non venga modificato lo stile della corsa.

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 ([Associare i sensori wireless, pagina 50](#)).
- Impostare le dimensioni della ruota ([Calibrazione del sensore di velocità, pagina 51](#)).
- Iniziare una corsa ([Inizio di una corsa, pagina 28](#)).

Calibrazione del sensore di velocità

Prima di poter calibrare il sensore della velocità, è necessario associare l'orologio a un sensore di velocità compatibile ([Associare i sensori wireless, pagina 50](#)).

La calibrazione manuale è opzionale e può migliorare la precisione.

- 1 Tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare  > **Sensori** > **Velocità/Cadenza** > **Dimensione ruota**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Auto** per calcolare automaticamente le dimensioni della ruota e calibrare il sensore di velocità.
 - Selezionare **Manuale** e inserire le dimensioni della ruota per calibrare manualmente il sensore di velocità ([Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 61](#)).

Sensori ferro

L'orologio Venu Sq Music è compatibile con i sensori dei ferri da golf Approach® CT10. È possibile utilizzare i sensori associati dei ferri per il monitoraggio automatico dei colpi che include posizione, distanza e tipo di ferro. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente dei sensori dei ferri.

NOTA: per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito web garmin.com/ct10compatibility.

Consapevolezza dell'ambiente circostante

L'orologio Venu Sq può essere utilizzato con le luci smart per bici e con il radar Varia per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente del dispositivo Varia.

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

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 54](#)).

- 1 Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta di ricarica dell'orologio.



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

Aggiornamenti del prodotto

L'orologio verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è collegato a Bluetooth o Wi-Fi. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema ([Impostazioni del sistema, pagina 48](#)). Sul computer, installare Garmin Express (www.garmin.com/express). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.

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

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

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Per poter aggiornare il software dell'orologio utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associazione dello smartphone, pagina 3](#)).

Sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 40](#)).

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

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software dell'orologio, è necessario scaricare e installare l'applicazione Garmin Express e aggiungere l'orologio ([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 40](#)).

- 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.

Visualizzazione delle informazioni sull'orologio

È possibile visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative e il contratto di licenza.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **B**.
- 2 Selezionare **Sistema > Info**.

Visualizzare le informazioni su normative e conformità

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

Tenere premuto **B** per 10 secondi.

Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	Batteria ai polimeri di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 6 giorni in modalità smartwatch
Intervallo temperatura di esercizio	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenza wireless di Venu Sq	2,4 GHz @ -0,82 dBm nominali
Frequenza wireless di Venu Sq Music	2,4 GHz @ 9,98 dBm nominali
Classificazione di impermeabilità	Nuoto, 5 ATM ¹

Informazioni sulla durata della batteria

La durata effettiva della batteria dipende dalle funzioni attivate sul dispositivo, come rilevamento delle attività, frequenza cardiaca basata sul polso, notifiche dello smartphone, GPS e sensori connessi.

Modo	Durata della batteria
Modalità smartwatch con rilevamento dell'attività e monitoraggio della frequenza cardiaca al polso 24/7	Fino a 6 giorni
Modalità smartwatch con riproduzione musicale sul dispositivo	Fino a 8 ore
Modo GPS	Fino a 14 ore
Modalità GPS con riproduzione musicale sul dispositivo	Fino a 6 ore

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.

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.

Pulizia dell'orologio

⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

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

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

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

Sostituzione dei cinturini

Il dispositivo è compatibile con i cinturini standard a rilascio rapido, che misurano 20 mm di larghezza.

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



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

Risoluzione dei problemi





Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?

Il dispositivo Venu Sq è compatibile con gli smartphone utilizzando la tecnologia Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web www.garmin.com/ble

Il telefono non si connette al dispositivo

Se il telefono non si connette al dispositivo, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegner e riaccendere lo smartphone e il dispositivo.
- Attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Aggiornare la app Garmin Connect alla versione più recente.
- Rimuovere il dispositivo dall'app Garmin Connect e le impostazioni Bluetooth sullo smartphone per ritentare il processo di associazione.
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere il dispositivo dalla app Garmin Connect sullo smartphone non più utilizzato.
- Mantenere lo smartphone a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dal dispositivo.
- Sullo smartphone aprire l'app Garmin Connect, selezionare  o , quindi selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  e selezionare  > **Telefono > Associa telefono**.

Gli auricolari non si connettono all'orologio

Se gli auricolari Bluetooth sono stati in precedenza connessi al telefono, potrebbero connettersi automaticamente al telefono prima di connettersi all'orologio. Puoi mettere in atto questi suggerimenti.

- Disattiva la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente per lo smartphone.
- Allontanarsi a 10 m (33 piedi) dal telefono durante la connessione degli auricolari all'orologio.
- Associare gli auricolari all'orologio ([Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 8](#)).



La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati

Quando si utilizza un orologio Venu Sq Music collegato agli auricolari mediante tecnologia Bluetooth, il segnale è più potente se la linea di visibilità tra l'orologio e l'antenna sugli auricolari è diretta.

- Se il segnale passa attraverso il corpo è possibile che il segnale venga perso o gli auricolari si scolleghino.
- Se si indossa un orologio Venu Sq Music sul polso sinistro, assicurarsi che l'antenna Bluetooth delle cuffie sia sull'orecchio sinistro.
- Poiché gli auricolari variano a seconda del modello, si può provare a spostare l'orologio sull'altro polso.
- Se si utilizzano cinturini in metallo o pelle, è possibile passare alle bande in silicone per migliorare la potenza del segnale.


L'orologio visualizza la lingua errata

È possibile cambiare la selezione della lingua nel caso in cui sia stata selezionata accidentalmente la lingua errata sull'orologio.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare .
- 3 Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e selezionarla.
- 4 Scorrere verso il basso fino alla seconda voce nell'elenco e selezionarla.
- 5 Selezionare la lingua.

Il dispositivo non visualizza l'ora corretta

Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato con lo smartphone o quando il dispositivo acquisisce i segnali GPS. È necessario sincronizzare il dispositivo per ricevere l'ora corretta quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

- 1 Tenere premuto il **(B)** e selezionare  > **Sistema > Orario**.
- 2 Verificare che l'opzione **Auto** sia abilitata.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Verificare che lo smartphone mostri l'ora locale corretta e sincronizzare il dispositivo con lo smartphone (*Uso dell'app Garmin Connect, pagina 40*).
 - Iniziare un'attività all'aperto, recarsi in un'area all'aperto con una visuale completamente libera del cielo e attendere mentre il dispositivo acquisisce i segnali satellitari.L'ora e la data vengono aggiornate automaticamente.

Ottimizzazione della durata della batteria

È possibile aumentare la durata della batteria in vari modi.

- Ridurre il timeout dello schermo (*Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 49*).
- Ridurre la luminosità dello schermo (*Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 49*).
- Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone, pagina 5*).
- Disattivare il rilevamento delle attività (*Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 19*).
- Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dal dispositivo (*Gestione delle notifiche, pagina 5*).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin associati (*Trasmissione della frequenza cardiaca, pagina 15*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Disattivazione della frequenza cardiaca al polso, pagina 15*).
- Disattivare le letture automatiche del pulsossimetro (*Modifica della modalità di monitoraggio del pulsossimetro, pagina 17*).

Riavvio dell'orologio


Se l'orologio smette di rispondere, potrebbe essere necessario riavviarlo.

NOTA: il riavvio dell'orologio può eliminare i dati o le impostazioni.

- 1 Tenere premuto **(A)** per 15 secondi.
L'orologio si spegne.
- 2 Tenere premuto **(A)** per un secondo per accendere l'orologio.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

È possibile ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti. È necessario sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect per caricare i dati dell'attività prima di reimpostare l'orologio.

- 1 Tenere premuto **(B)**.
- 2 Selezionare  > **Sistema > Ripristina**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - 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.
 - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti di fabbrica, inclusi i dati del profilo utente, ma salvare la cronologia delle attività, le app e i file scaricati, selezionare **Ripristina le impostazioni predefinite**.

Acquisizione del segnale satellitare

Potrebbe essere necessaria una visuale completamente libera del cielo per permettere all'orologio di acquisire il segnale satellitare.

1 Recarsi in un'area all'aperto.

La parte anteriore dell'orologio deve essere rivolta verso il cielo.

2 Attendere che l'orologio individui i satelliti.

L'acquisizione dei segnali satellitari potrebbe richiedere 30–60 secondi.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente il dispositivo sull'account Garmin Connect:
 - Collegare il dispositivo a un computer tramite il cavo USB e all'applicazione Garmin Express.
 - Sincronizzare il dispositivo sull'app Garmin Connect mediante lo smartphone Bluetooth.
 - Connettere il dispositivo all'account Garmin Connect tramite una rete wireless Wi-Fi.

Mentre è connesso all'account Garmin Connect, il dispositivo scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.

- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.
- Rimanere immobili per alcuni minuti.

Rilevamento delle attività

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

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

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

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

Ottimizzazione della precisione dei minuti di intensità e delle calorie

È possibile ottimizzare la precisione di queste stime camminando o correndo all'aperto con il GPS per 15 minuti.

NOTA: dopo la prima calibrazione del dispositivo, ! non verrà più visualizzato nel widget **La mia giornata**.

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere per visualizzare il widget **La mia giornata**.

2 Selezionare !.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Ulteriori informazioni

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

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

Appendice

Campi dati

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

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

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

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

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

Bracciate/vasca medie: il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.

Bracciate/vasche 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.

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 (destra e sinistra).

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.

Direzione: la direzione verso cui ci si sta muovendo.

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

Distanza bracciate in ripetuta: la distanza media per bracciata durante la ripetuta.

Distanza bracciate in ultima ripetuta: la distanza media percorsa per bracciata durante l'ultima ripetuta completata.

Distanza Lap: la distanza percorsa durante il Lap corrente.

Distanza media remate: la distanza media percorsa per vogata durante l'attività corrente.

Distanza per bracciata: la distanza percorsa per vogata.

Distanza ripetuta: la distanza percorsa per la ripetuta corrente.

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

FC % max: la percentuale della frequenza cardiaca massima.

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

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

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

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

Frequenza bracciate ultima vasca: il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'ultima vasca completata.

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

Frequenza media bracciate: il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente.

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

Frequenza vogate: il numero di vogate al minuto (bpm).

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

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

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

Passi Lap: il numero di passi durante il Lap corrente.

Passo: il passo corrente.

Passo 500m: il passo di voga corrente per 500 metri.

Passo 500m Lap: il passo medio di voga su 500 metri per il Lap corrente.

Passo 500m ultimo Lap: il passo medio di voga su 500 metri per l'ultimo Lap.

Passo Lap: il passo medio per il Lap corrente.

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

Passo medio 500m: il passo medio di voga su 500 metri per l'attività corrente.

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.

Ripetizioni: il numero di ripetizioni in una serie durante un'attività di allenamento della forza funzionale.

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

Stile ultima ripetuta: il tipo di bracciata utilizzato durante l'ultima ripetuta completata.

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

Stress: il livello di stress corrente.

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 29](#)).

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

Swolf ultima ripetuta: il punteggio swolf medio per l'ultimo intervallo completato.

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

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.

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

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

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

Tempo in zona: il tempo trascorso in ogni zona di potenza o 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 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.

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 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.

Velocità verticale: il rateo di ascesa o discesa nel tempo.

Vogate: il numero totale di vogate per l'attività corrente.

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

Valutazioni standard relative al VO2 max

Queste tabelle includono classificazioni standardizzate delle stime del VO2 max in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ottimo	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Eccellente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Buono	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Discreto	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Scarso	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Donne	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ottimo	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Eccellente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Buono	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Discreto	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Scarso	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Dimensioni e circonferenza delle ruote

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 stessa. 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 inappropriato del prodotto e di promuovere il riutilizzo e il riciclo.

