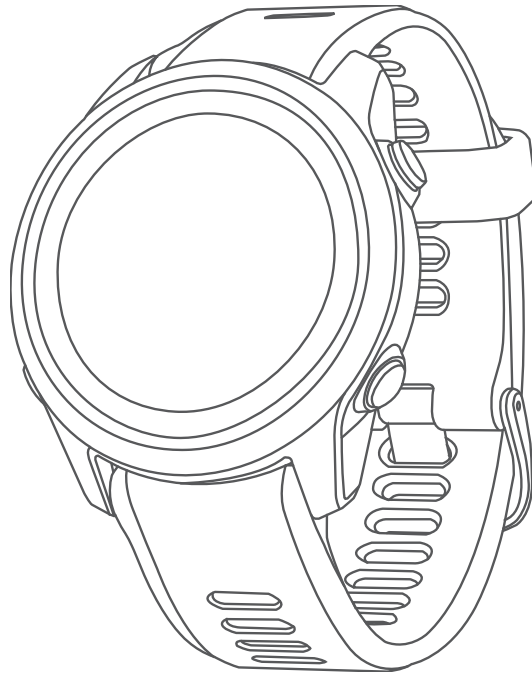


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Manuale Utente

© 2022 Garmin Ltd. o sue affiliate

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

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, 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®, iTunes® e Mac® 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. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato su licenza da Apple Inc. Shimano® è un marchio registrato di Shimano, Inc. Il software Spotify® è soggetto alle licenze di terze parti reperibili qui: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ è un marchio di Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ e Normalized Power™ sono marchi di Peaksware, LLC. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® e Windows NT® sono marchi registrati di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Zwift™ è un marchio di Zwift, Inc. Gli altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.

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

M/N: A03989

Sommario

Introduzione.....	1	Seguire un allenamento quotidiano suggerito.....	18
Panoramica del dispositivo.....	2	Seguire un allenamento di nuoto in piscina.....	18
Stato GPS e icone di stato.....	3	Info sul calendario degli allenamenti.....	19
Configurazione dell'orologio.....	3	Allenamenti a intervalli.....	19
Attività e app.....	4	Utilizzare Virtual Partner®.....	20
Inizio di una corsa.....	5	Impostare un obiettivo di allenamento.....	21
Avvio di un'attività.....	6	Annullare un obiettivo di allenamento.....	21
Suggerimenti per la registrazione delle attività.....	6	Gara contro un'attività precedente.....	21
Interrompere un'attività.....	6	PacePro Training.....	21
Valutazione di un'attività.....	7	Creazione di un piano PacePro sull'orologio.....	22
Aggiunta di un'attività.....	7	Avvio di un piano PacePro.....	23
Creazione di un'attività personalizzata.....	7	Interruzione di un piano PacePro.....	23
Attività in ambienti chiusi.....	7	Record personali.....	23
Inizio di una corsa virtuale.....	8	Visualizzare i record personali.....	24
Calibrare la distanza del tapis roulant.....	8	Ripristino di un record personale.....	24
Registrazione di un'attività		Cancellazione di un record personale.....	24
Allenamento di Forza Funzionale.....	8	Cancellazione di tutti i record personali.....	24
Registrazione di un'attività di arrampicata indoor.....	9	Segmenti.....	24
Uso dei rulli da allenamento bici ANT+®.....	10	Segmenti Strava™.....	24
Attività all'aperto.....	10	Gareggiare contro un segmento.....	25
Multisport.....	10	Visualizzazione dei dettagli di un segmento.....	25
Inizio di una corsa su pista.....	11	Uso del metronomo.....	25
Registrare un'attività Ultra Run.....	12	Modalità di visualizzazione estesa.....	26
Nuoto.....	12	Impostazione del profilo utente.....	26
Sci e sport invernali.....	15	Obiettivi di forma fisica.....	26
Registrazione di un'attività di bouldering.....	15	Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	26
Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività.....	16	Impostazione delle zone di potenza.....	28
Allenamenti.....	16	Sospendere il Training Status.....	28
Allenamenti.....	16	Riprendere il Training Status dalla sospensione.....	29
Seguire un allenamento Garmin Connect.....	16	Rilevamento delle attività.....	29
Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect...	17	Obiettivo automatico.....	29
Invio di un allenamento personalizzato al dispositivo.....	17	Utilizzare l'avviso di movimento.....	29
Avviare un allenamento.....	17	Attivazione dell'avviso di movimento.....	29
		Rilevamento del sonno.....	30

Usò della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	30
Modalità Non disturbare.....	30
Minuti di intensità.....	30
Calcolo dei minuti di intensità.....	30
Eventi Garmin Move IQ™.....	30
Impostazioni di rilevamento delle attività.....	31
Disattivazione del rilevamento dell'attività.....	31
Rilevamento dell'idratazione.....	31
Utilizzo del widget di rilevamento idratazione.....	31
Rilevamento ciclo mestruale.....	31

Funzioni della frequenza cardiaca.. 32

Misurazione della frequenza cardiaca al polso.....	32
Widget della frequenza cardiaca.....	32
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	33
Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®.....	33
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca durante un'attività.....	33
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	34
Disattivazione della frequenza cardiaca al polso.....	34
Frequenza cardiaca al petto durante il nuoto.....	34
Accessorio HRM-Pro.....	34
Come indossare la fascia cardio.....	35
Memorizzazione della frequenza cardiaca per le attività a tempo.....	35
HRM-Pro Distanza e andatura della corsa.....	36
Accesso ai dati memorizzati sulla frequenza cardiaca.....	36
Nuoto in piscina.....	36
Manutenzione della fascia cardio....	37
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	37
Accessorio HRM-Swim.....	37
Regolazione della fascia cardio.....	37
Come indossare la fascia cardio.....	38
Suggerimenti per l'utilizzo dell'accessorio HRM-Swim.....	38

Dinamiche di corsa.....	39
Allenamento con le dinamiche di corsa.....	39
Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa.....	41
Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa.....	43
Misurazioni delle prestazioni.....	43
Disattivazione delle notifiche sulle prestazioni.....	43
Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni.....	44
Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni.....	44
Info sulle stime del VO2 max.....	45
Visualizzazione dell'età di fitness....	46
Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota.....	47
Visualizzare i tempi di gara previsti.....	47
Informazioni su Training Effect.....	48
Performance Condition.....	48
Soglia anaerobica.....	49
Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata.....	50
Training Status.....	51
Livelli del Training Status.....	52
Suggerimenti per raggiungere il Training Status.....	52
Training Load.....	52
Tempo di recupero.....	53
Pulsossimetro.....	54
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	55
Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro.....	55
Attivazione della modalità di acclimatazione costante.....	55
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	55
Visualizzazione dell'HRV Stress Score.....	56
Body Battery.....	56
Visualizzazione del widget Body Battery.....	57
Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery.....	57
Utilizzo del widget Livello di stress.....	58

Funzioni Smart.....	58		
Associazione dello smartphone al dispositivo.....	58		
Suggerimenti per gli utenti Garmin Connect esistenti.....	58		
Attivazione delle Bluetooth Notification.....	59		
Funzioni di connettività Bluetooth.....	60		
Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect.....	61		
Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect..	61		
Localizzare uno smartphone smarrito.....	61		
Widget.....	62		
Visualizzazione dei widget.....	63		
Personalizzazione del widget La mia giornata.....	63		
Visualizzazione del menu dei comandi.....	64		
Personalizzazione del menu dei comandi.....	64		
Apertura dei controlli musicali.....	64		
Funzioni Connect IQ.....	64		
Download di funzioni Connect IQ dal computer.....	65		
Funzioni di connettività Wi-Fi.....	65		
Connessione a una rete Wi-Fi.....	65		
Funzioni di sicurezza e rilevamento.....	66		
Aggiungere contatti di emergenza.....	66		
Richiesta di assistenza.....	66		
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidente.....	67		
Avvio di una sessione GroupTrack.....	67		
Suggerimenti per le sessioni GroupTrack.....	67		
Musica.....	67		
Connessione a un fornitore di terze parti.....	68		
Spotify®.....	68		
Download di contenuti audio da Spotify.....	68		
Download di contenuti audio personali.....	68		
Ascolto di musica.....	69		
		Comandi della riproduzione musicale.....	69
		Controllo della riproduzione musicale sullo smartphone connesso.....	70
		Cambiare la Modalità Audio.....	70
		Collegamento di auricolari Bluetooth..	70
Garmin Pay.....	70		
		Configurazione del wallet Garmin Pay.....	70
		Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay.....	70
		Gestione delle carte Garmin Pay.....	71
		Pagamento di un acquisto tramite l'orologio.....	71
		Modifica del passcode Garmin Pay.....	72
Cronologia.....	72		
		Uso della cronologia.....	72
		Cronologia multisport.....	72
		Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca.....	73
		Visualizzazione dei dati totali.....	73
		Uso del contachilometri.....	73
		Eliminazione della cronologia.....	73
		Garmin Connect.....	73
		Uso di Garmin Connect sul computer.....	74
		Gestione dei dati.....	74
		Eliminazione dei file.....	75
Navigazione.....	75		
		Percorsi.....	75
		Creazione di un percorso sul dispositivo.....	75
		Creazione di un percorso su Garmin Connect.....	75
		Salvataggio di una posizione.....	76
		Modifica delle posizioni salvate.....	76
		Eliminazione di tutte le posizioni salvate.....	77
		Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività.....	77
		Navigazione verso il punto di partenza dell'ultima attività salvata.....	77
		Navigazione verso una posizione salvata.....	78
		Mappa.....	78

Visualizzazione della mappa.....	78	Impostazioni di timeout risparmio energetico.....	89
Scorrimento e zoom della mappa....	78	Rimozione di un'attività o di un'app.....	89
Impostazioni della mappa.....	78	GroupTrackImpostazioni.....	89
Altimetro e barometro.....	79	Impostazioni del quadrante dell'orologio.....	89
Impostazioni di navigazione.....	79	Personalizzare il quadrante dell'orologio.....	90
Personalizzare gli elementi mappa..	79	Impostazioni dei sensori.....	90
Impostazione di un indicatore di direzione.....	79	Impostazioni dell'altimetro.....	90
Impostazione degli avvisi di navigazione.....	79	Impostazioni del barometro.....	91
Sensori wireless.....	79	Impostazioni del sistema.....	91
Associazione dei sensori wireless.....	80	Impostazioni dell'ora.....	92
Foot Pod.....	80	Modifica delle impostazioni di retroilluminazione.....	92
Iniziare una corsa utilizzando un foot pod.....	80	Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida.....	92
Calibrazione del foot pod.....	80	Modificare le unità di misura.....	92
Impostazione della velocità e della distanza del foot pod.....	81	Orologi.....	93
Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici.....	81	Impostazione di un allarme.....	93
Allenarsi con i sensori di potenza.....	81	Eliminare un allarme.....	93
Uso dei cambi elettronici.....	81	Avvio del timer per il conto alla rovescia.....	93
Consapevolezza dell'ambiente circostante.....	82	Utilizzare il cronometro.....	94
Uso dei comandi della telecamera		Sincronizzazione dell'ora con il GPS.....	94
Varia.....	82	Impostare manualmente l'ora.....	94
tempe.....	82	Telecomando VIRB.....	94
Controllo di una action cam VIRB....	95	Controllo di una action cam VIRB durante un'attività.....	95
Personalizzazione del dispositivo... 82		Info sul dispositivo..... 96	
Personalizzazione dell'elenco attività.....	82	Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo.....	96
Personalizzare la sequenza dei widget.....	82	Visualizzare le informazioni su normative e conformità.....	96
Impostazioni delle attività e delle app.....	83	Caricamento del dispositivo.....	96
Personalizzare le schermate dati....	84	Suggerimenti per la ricarica del dispositivo.....	97
Aggiungere una mappa a un'attività.....	84	Indossare l'orologio.....	97
Allarmi.....	85	Manutenzione del dispositivo.....	98
Auto Lap.....	86	Pulizia dell'orologio.....	98
Attivazione di Auto Pause.....	87	Sostituzione dei cinturini.....	99
Attivazione della funzione Auto Climb.....	87	Caratteristiche tecniche di Forerunner.....	102
Attivazione dell'autovalutazione.....	88	Risoluzione dei problemi..... 102	
Distanza e velocità 3D.....	88		
Uso di Scorrimento automatico.....	88		
Modifica dell'impostazione GPS.....	88		

Aggiornamenti del prodotto.....	102
Impostazione di Garmin Express...	102
Ulteriori informazioni.....	102
Rilevamento delle attività.....	103
Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato.....	103
Il conteggio dei passi è impreciso.	103
I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono.....	103
Il numero di piani saliti non è preciso.....	103
I minuti di intensità lampeggiano...	103
Acquisizione del segnale satellitare..	104
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....	104
Riavvio del dispositivo.....	104
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	104
Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect.....	105
Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	105
Il dispositivo visualizza la lingua errata.....	105
Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?.....	105
Lo smartphone non si connette al dispositivo.....	105
Ottimizzazione della durata della batteria.....	106
La lettura della temperatura è imprecisa.....	106
Come si associano manualmente i sensori ANT+?.....	106
È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?.....	107
La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati.....	107

Definizione dei simboli.....	118
------------------------------	-----

Appendice..... 108

Campi dati.....	108
Valutazioni standard relative al VO2 massimo.....	115
Valutazioni FTP.....	115
Dimensioni e circonferenza delle ruote.....	116

Introduzione

AVVERTENZA

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

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

Panoramica del dispositivo



①



LIGHT

Selezionare per accendere il dispositivo.
Selezionare per attivare o disattivare la retroilluminazione.
Tenere premuto per visualizzare il menu dei comandi.

②

START
STOP

Selezionare per avviare e interrompere il timer dell'attività.
Selezionare per scegliere un'opzione o visualizzare un messaggio.

③

BACK



Selezionare per tornare alla schermata precedente.
Selezionare per registrare un Lap o una transizione durante un'attività.

④

DOWN



Selezionare per scorrere i widget, le schermate dati, le opzioni e le impostazioni.
Tenere premuto per accedere ai comandi musicali (*Musica, pagina 67*).

⑤














UP



Selezionare per scorrere i widget, le schermate dati, le opzioni e le impostazioni.
Tenere premuto per visualizzare il menu.
Tenere premuto per cambiare manualmente sport durante un'attività.

Stato GPS e icone di stato

Le icone e il simbolo circolare dello stato GPS si sovrappongono temporaneamente a ciascuna schermata dati. Per le attività all'aperto, il simbolo circolare dello stato diventa verde quando il GPS è pronto. 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.

GPS	Stato GPS
	Stato della batteria
	Stato della connessione dello smartphone
	Wi-Fi® Stato tecnologia
	Stato frequenza cardiaca
	Stato foot pod
	Running Dynamics Pod Stato del
	Stato sensore cadenza e velocità
	Stato delle luci per bici
	Stato del radar per bici
	Stato della modalità di visualizzazione estesa
	Stato sensore di potenza
	tempe™ Stato sensore
	VIRB® Stato fotocamera

Configurazione dell'orologio

Per sfruttare appieno le funzioni di Forerunner, completare queste attività.

- Associare il dispositivo Forerunner allo smartphone con l'app Garmin Connect™ ([Associazione dello smartphone al dispositivo, pagina 58](#)).
- Impostare le funzioni di sicurezza ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 66](#)).
- Configurare la musica ([Musica, pagina 67](#)).
- Configurare le reti Wi-Fi ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 65](#)).
- Configurare il wallet Garmin Pay™ ([Configurazione del wallet Garmin Pay, pagina 70](#)).

Attività e app

L'orologio può essere utilizzato per attività sportive, di fitness, al chiuso e all'aperto. Quando si avvia un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati relativi ai sensori. È possibile creare attività nuove o personalizzate basate sulle attività predefinite (*Creazione di un'attività personalizzata, pagina 7*). Quando si terminano attività, è possibile salvarle e condividerle con la community Garmin Connect.

È inoltre possibile aggiungere attività Connect IQ™ e app all'orologio utilizzando l'app Connect IQ (*Funzioni Connect IQ, pagina 64*).

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

Inizio di una corsa

La prima attività di fitness registrata sul dispositivo può essere una corsa a piedi, una corsa in bici o un'altra attività all'aperto. Potrebbe essere necessario caricare il dispositivo prima di iniziare l'attività ([Caricamento del dispositivo, pagina 96](#)).

Il dispositivo registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

- 1 Selezionare **START** e selezionare un'attività.
- 2 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 3 Selezionare **START**.
- 4 Iniziare una corsa.



NOTA: su un Forerunner 745, tenere premuto DOWN durante un'attività per aprire i comandi musicali.

- 5 Dopo aver completato la corsa, selezionare **STOP**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Riprendi** per riavviare il timer dell'attività.
 - Selezionare **Salva** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer dell'attività. È possibile selezionare la corsa per visualizzare un riepilogo.



NOTA: per altre opzioni di corsa, vedere [Interrompere un'attività, pagina 6](#).

Avvio di un'attività


Quando si avvia un'attività, il GPS si avvia automaticamente (se necessario). Se si dispone di un sensore wireless opzionale, è possibile associarlo al dispositivo Forerunner (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 80).

1 Dal quadrante, selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività.

NOTA: le attività impostate come preferiti vengono visualizzate per prime nell'elenco (*Personalizzazione dell'elenco attività*, pagina 82).

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 il segnale GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo.

5 Attendere finché non viene visualizzato **GPS** ✓.


Il dispositivo è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).

6 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.

Il dispositivo registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

NOTA: tenere premuto **DOWN** durante un'attività per aprire i comandi musicali.

Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare il dispositivo prima di iniziare un'attività (*Caricamento del dispositivo*, pagina 96).
- Premere  per registrare i Lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.
- Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare ulteriori pagine dati.

Interrompere un'attività

1 Premere **STOP**.

2 Selezionare un'opzione:

- Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
- Per salvare l'attività e tornare alla modalità orologio, selezionare **Salva** > ✓ > **Fatto**.

NOTA: se l'autovalutazione è attivata, è possibile inserire lo sforzo percepito per l'attività (*Attivazione dell'autovalutazione*, pagina 88).

• Per sospendere l'attività e riprenderla in un secondo momento, selezionare **Riprendi dopo**.

• Per contrassegnare un Lap, selezionare **Lap**.

• Per tornare al punto di partenza dell'attività lungo il percorso seguito, selezionare **Torna all'inizio** > **TracBack**.

NOTA: questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

• Per tornare al punto di partenza dell'attività dal percorso più diretto, selezionare **Torna all'inizio** > **Linea retta**.

NOTA: questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

• Per misurare la differenza tra la frequenza cardiaca al termine dell'attività e la frequenza cardiaca due minuti dopo, selezionare **FC di recupero** e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia.

• Per eliminare l'attività e tornare alla modalità orologio, selezionare **Elimina** > **Sì**.

NOTA: dopo aver interrotto l'attività, il dispositivo la salva automaticamente dopo 30 minuti.

Valutazione di un'attività

Per poter valutare un'attività, è necessario attivare l'impostazione di autovalutazione sul dispositivo Forerunner (*Attivazione dell'autovalutazione, pagina 88*).

È possibile registrare la percezione del proprio sforzo durante un'attività di corsa, bicicletta o nuoto.

1 Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva** (*Interrompere un'attività, pagina 6*).

2 Selezionare un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

NOTA: è possibile selezionare **»»** per saltare l'autovalutazione.

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

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect.

Aggiunta di un'attività

Il dispositivo è precaricato con una serie di attività indoor e outdoor comuni. È possibile aggiungere tali attività all'elenco delle proprie attività.

1 Selezionare **START**.

2 Selezionare **Aggiungi**.

3 Selezionare un'attività dall'elenco.

4 Selezionare **Si** per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

5 Selezionare una posizione dall'elenco delle attività.

6 Premere **START**.

Creazione di un'attività personalizzata

1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **START** > **Aggiungi**.

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Copia attività** per creare l'attività personalizzata da una delle attività salvate.
- Selezionare **Altro** per creare una nuova attività personalizzata.

3 Se necessario, selezionare un tipo di attività.

4 Selezionare un nome o immettere un nome personalizzato.

I nomi delle attività duplicate includono un numero, ad esempio: Bici(2).

5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni dell'attività specifica. Ad esempio, è possibile personalizzare le pagine dati o le funzioni automatiche.
- Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare l'attività personalizzata.

6 Selezionare **Si** per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

Attività in ambienti chiusi

Il dispositivo Forerunner 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. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato.

Quando si corre o si cammina con il GPS disattivato, la velocità, la distanza e la cadenza vengono calcolate utilizzando l'accelerometro nel dispositivo. 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. È possibile utilizzare un foot pod opzionale per registrare il passo, la distanza e la cadenza.

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 al dispositivo, ad esempio un sensore di velocità o cadenza.

Inizio di una corsa virtuale

Associare il dispositivo Forerunner a un'app di terze parti compatibile per trasmettere i dati sull'andatura, la frequenza cardiaca o la cadenza.

- 1 Selezionare **START > Corsa virtuale**.
- 2 Sul tablet, laptop o smartphone, aprire l'app Zwift™ o un'altra app di allenamento virtuale.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate per iniziare un'attività di corsa e associare i dispositivi.
- 4 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.
- 5 Dopo aver completato la corsa, selezionare **STOP** per interrompere il timer attività.

Calibrare la distanza del tapis roulant

Per registrare distanze più precise per le corse sul tapis roulant, è possibile calibrare la distanza del tapis roulant dopo aver corso per almeno 1,5 km (1 miglio) su un tapis roulant. Se si utilizzano diversi tapis roulant, è possibile aggiornare manualmente la calibrazione ogni volta che si cambia tapis roulant.

- 1 Avviare un'attività del tapis roulant ([Avvio di un'attività, pagina 6](#)) e correre per almeno 1,5 km (1 miglio) sul tapis roulant.
- 2 Dopo aver completato la corsa, selezionare **STOP**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per calibrare la distanza del tapis roulant per la prima volta, selezionare **Salva**.
Il dispositivo richiede di completare la calibrazione del tapis roulant.
 - Per calibrare manualmente la distanza del tapis roulant dopo la prima calibrazione, selezionare **Calibra e salva > Sì**.
- 4 Verificare sul display del tapis roulant la distanza percorsa e immettere la distanza sul dispositivo.

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. È possibile creare e trovare gli allenamenti di forza funzionale tramite Garmin Connect e trasferirli all'orologio.


- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Pesi**.

La prima volta che si registra un'attività di allenamento della forza, è necessario selezionare il polso su cui si indossa l'orologio.
- 3 Selezionare un allenamento.

NOTA: se non è stato scaricato alcun allenamento di forza funzionale sull'orologio, è possibile selezionare **Libero > START** e andare al passaggio 6.
- 4 Premere **DOWN** per visualizzare un elenco delle fasi di allenamento (opzionale).


SUGGERIMENTO: durante la visualizzazione delle fasi di allenamento, è possibile premere **START** per visualizzare un'animazione dell'esercizio selezionato, se disponibile.
- 5 Premere **START > Esegui allenamento > START** per avviare il timer della serie.
- 6 Iniziare la prima serie.

Il dispositivo conta le ripetute. Il conteggio delle ripetizioni viene visualizzato dopo averne completate almeno quattro.

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.
- 7 Selezionare  per terminare la serie.

Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie. Dopo alcuni secondi, viene visualizzato il timer riposo.
- 8 Se necessario, modificare il numero di ripetizioni.

SUGGERIMENTO: è anche possibile aggiungere il peso usato per la serie.




- 9 Al termine del riposo, selezionare  per iniziare la serie successiva.
- 10 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.
- 11 Dopo l'ultima serie, premere **STOP** per arrestare il timer.
- 12 Selezionare **Stop allenamento > Salva**.

Suggerimenti per la registrazione delle attività **Allenamento di Forza Funzionale**

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

Registrazione di un'attività di arrampicata indoor

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

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Arr. indoor**.
- 3 Selezionare **Si** per registrare le statistiche del percorso.
- 4 Selezionare un sistema di classificazione.
NOTA: la volta successiva che viene avviata un'attività di arrampicata indoor, il dispositivo utilizza questo sistema di classificazione. Tenere premuto , selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare Sistema di classificazione per cambiare sistema.
- 5 Selezionare il livello di difficoltà del percorso.
- 6 Premere **START**.
- 7 Iniziare il primo percorso.
NOTA: quando il timer del percorso è in funzione, il dispositivo blocca automaticamente i pulsanti per evitare che vengano premuti accidentalmente. Tenere premuto un pulsante per sbloccare l'orologio.
- 8 Al termine del percorso, scendere a terra.
Il timer di recupero si avvia automaticamente una volta a terra.
NOTA: se necessario, è possibile premere  per terminare il percorso.
- 9 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare un percorso riuscito, selezionare **Completato**.
 - Per salvare un percorso non riuscito, selezionare **Tentata**.
 - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.
- 10 Inserire il numero di cadute del percorso.
- 11 Al termine del riposo, premere  per iniziare il percorso successivo.
- 12 Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.
- 13 Premere **STOP**.
- 14 Selezionare **Salva**.

Uso dei rulli da allenamento bici ANT+

Prima di poter utilizzare i rulli da allenamento bici ANT+ compatibili, installare la bici sui rulli e associarli al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 80](#)).

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

1 Selezionare **START > Bici indoor**.

2 Selezionare un'opzione:

- Seleziona **Allenamento libero** per iniziare una pedalata.
- Selezionare **Percorso da seguire** per seguire un percorso salvato ([Percorsi, pagina 75](#)).
- Selezionare **Segui allenamento** per seguire un allenamento salvato ([Allenamenti, pagina 16](#)).
- Selezionare **Imposta potenza** per impostare un valore per l'obiettivo di potenza.
- Selezionare **Imposta pendenza** per impostare il valore della pendenza simulata.
- Selezionare **Imposta resistenza** per impostare la forza di resistenza applicata ai rulli.

3 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.

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

Attività all'aperto

Il dispositivo Forerunner è precaricato con attività all'aperto, ad esempio la corsa e il ciclismo. Il GPS è attivato per le attività outdoor. È possibile aggiungere nuove attività utilizzando attività predefinite, ad esempio la camminata o il canottaggio. È inoltre possibile aggiungere attività personalizzate al dispositivo ([Creazione di un'attività personalizzata, pagina 7](#)).

Multisport

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


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

Allenamento per il triathlon

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

1 Selezionare **START > Triathlon**.

2 Selezionare **START** per avviare il timer.

3 Selezionare  all'inizio e alla fine di ciascuna transizione.



La funzione di transizione può essere attivata o disattivata per le impostazioni dell'attività triathlon.

4 Dopo aver completato l'attività, selezionare **STOP > Salva**.

Creazione di un'attività multisport

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


Suggerimenti per gli allenamenti di triathlon o l'uso di attività multisport

- Selezionare **START** per iniziare la prima attività.
- Selezionare  per passare all'attività successivo.
Se le transizioni sono attivate, il tempo di transizione viene registrato separatamente rispetto ai tempi di attività.
- Se necessario, selezionare  per iniziare l'attività successiva.
- Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare ulteriori pagine dati.

Inizio di una corsa su pista

Prima di una corsa su una pista, accertarsi di correre su un anello standard di 400 m.

È possibile utilizzare l'attività di corsa su circuito per registrare i dati di un circuito all'aperto, inclusi la distanza in metri e i tempi intermedi dei Lap.

- 1 Posizionarsi sulla pista.
- 2 Selezionare **START** > **Corsa su pista**.
- 3 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
- 4 Se si corre sulla corsia 1, passare alla fase 10.
- 5 Tenere premuto .
- 6 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 7 Selezionare **Numero corsia**.
- 8 Selezionare il numero di una corsia.
- 9 Selezionare **BACK** due volte per tornare al timer attività.
- 10 Selezionare **START**.

- 11 Correre intorno alla pista

Dopo aver corso per 3 Lap, il dispositivo registra le dimensioni del circuito e calibra la distanza dell'utente.



- 12 Dopo aver completato la corsa, selezionare **STOP** > **Salva**.

Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista

- Attendere che l'indicatore di stato GPS diventi verde prima di avviare una corsa.
- Durante la prima corsa su una pista poco conosciuta, correre per almeno 3 giri per calibrare la distanza della pista.
Si dovrebbe correre leggermente oltre il punto di partenza per completare il Lap.
- Eseguire ogni Lap nella stessa corsia.
NOTA: la distanza Auto Lap® predefinita è di 1600 m, o 4 Lap intorno alla pista.
- Se si sta correndo su una corsia diversa dalla corsia 1, impostare il numero di corsia nelle impostazioni dell'attività.

Registrazione un'attività Ultra Run

Prima di registrare un'attività di ultra run, è possibile disattivare la registrazione del VO2 max. se non si desidera che questo tipo di corsa influisca sulla stima del VO2 max (*Disattivazione della registrazione VO2 Max*, pagina 46).

- 1 Selezionare **START > Ultra Run**.
- 2 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.
- 3 Iniziare la corsa.
- 4 Selezionare  per registrare un lap e avviare il timer riposo.
NOTA: è possibile attivare il Tasto Lap per la registrazione di un lap e l'avvio del timer riposo, solo per l'avvio del timer riposo o solo per la registrazione di un lap (*Impostazioni delle attività e delle app*, pagina 83).
- 5 Al termine del riposo, selezionare  per riprendere a correre.
- 6 Dopo aver completato la corsa, selezionare **STOP > Salva**.

Nuoto

AVVISO



Il dispositivo è concepito per il nuoto in superficie. Le immersioni subacquee con il dispositivo potrebbero danneggiare il prodotto e invalidarne la garanzia.

Nuotare in acque libere

È possibile registrare i dati del nuoto inclusi la distanza, il passo e il numero di bracciate. È possibile aggiungere pagine dati all'attività predefinita di nuoto in acque libere (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 84).

- 1 Selezionare **START > Acque Libere**.
- 2 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 3 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.
- 4 Iniziare a nuotare.
- 5 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare ulteriori pagine dati (opzionale).
- 6 Dopo aver completato l'attività, selezionare **STOP > Salva**.

Nuoto in piscina

- 1 Selezionare **START > Piscina**.
- 2 Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.
- 3 Selezionare **START**.
Il dispositivo registra i dati dell'attività di nuoto solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
- 4 Iniziare l'attività.
Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche.
- 5 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare ulteriori pagine dati (opzionale).
- 6 In fase di riposo, selezionare  per mettere in pausa il timer.
- 7 Selezionare  per riavviare il timer dell'attività.
- 8 Dopo aver completato l'attività, selezionare **STOP > Salva**.

Frequenza cardiaca durante il nuoto

AVVISO

Il dispositivo è concepito per il nuoto in superficie. Le immersioni subacquee con il dispositivo potrebbero danneggiare il prodotto e invalidarne la garanzia.

Il dispositivo è in grado di misurare la frequenza cardiaca al polso per le attività di nuoto. Il dispositivo è anche compatibile con gli accessori HRM-Pro™, HRM-Swim™ e HRM-Tri™. Se entrambi i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio sono disponibili, il dispositivo utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

Registrazione della distanza


Il dispositivo Forerunner misura e registra la distanza in base alle vasche in piscina completate. Le dimensioni della piscina devono essere corrette per visualizzare la distanza precisa ([Impostazione delle dimensioni della piscina, pagina 13](#)).

SUGGERIMENTO: per risultati precisi, completare l'intera vasca utilizzando un unico tipo di bracciata. Mettere in pausa il timer quando ci si riposa.

SUGGERIMENTO: affinché il dispositivo tenga il conteggio delle vasche, effettuare una virata vigorosa e includere una fase subacquea prima della prima bracciata.

SUGGERIMENTO: quando ci si allena, è necessario sospendere il timer o utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti ([Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 14](#)).

Impostazione delle dimensioni della piscina

- 1 Dal quadrante di orologio, selezionare **START > Piscina**.
- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare **Impostazioni nuoto piscina > Dimensioni piscina**.
- 4 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.

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

Swolf: il punteggio swolf è la somma del tempo e del numero di bracciate per completare una vasca. Ad esempio, 30 secondi più 15 bracciate equivalgono ad un punteggio swolf di 45. Per il nuoto in acque libere, lo swolf viene calcolato dopo 25 metri. Lo swolf è un'unità di misura dell'efficienza della nuotata e, come nel golf, un punteggio più basso corrisponde a un risultato migliore.

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


Stili



L'identificazione del tipo di stile è disponibile solo per il nuoto in piscina. Il tipo di stile viene identificato alla fine di una vasca. Gli stili vengono visualizzati nella cronologia di nuoto e nell'account Garmin Connect. È anche possibile selezionare lo stile come campo dati personalizzato ([Personalizzare le schermate dati, pagina 84](#)).

Libero	Stile libero
Dorso	Dorso
Rana	Rana
Farfalla	Farfalla
Misto	Più stili in una ripetuta
Tecnica	Utilizzato per la registrazione degli allenamenti (Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 14)

Suggerimenti per le attività di nuoto

- Prima di iniziare un'attività di nuoto in piscina, seguire le istruzioni visualizzate per selezionare la dimensione della piscina o immettere un dimensione personalizzata.



La prossima volta che viene avviata un'attività di nuoto in piscina, il dispositivo utilizza le dimensioni di tale piscina. Tenere premuto  selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare Dimensioni piscina per modificare le dimensioni.

- Selezionare  per registrare un recupero durante il nuoto in piscina.
Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche per il nuoto in piscina.
- Selezionare  per registrare una ripetuta durante una sessione di nuoto in acque libere.

Recupero durante una sessione di nuoto in piscina

La schermata di recupero predefinita visualizza due timer. Inoltre visualizza il tempo e la distanza per l'ultima ripetuta completata.


NOTA: i dati relativi al nuoto non vengono registrati durante un riposo.

- 1 Durante un'attività di nuoto, selezionare  per entrare in modalità di recupero.
Lo schermo visualizza il testo in bianco e nero e viene visualizzata la schermata di recupero.
- 2 Durante un recupero, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare altre schermate dati (opzionale).
- 3 Selezionare  e continuare a nuotare.
- 4 Ripetere la procedura per altri intervalli di recupero.

Recupero automatico




La funzione di recupero automatico è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. Il dispositivo rileva automaticamente quando l'utente è in fase di recupero e viene visualizzata la schermata di recupero. Se la fase di recupero dura più di 15 secondi, il dispositivo crea automaticamente un intervallo di recupero. Quando si riprende l'attività di nuoto, il dispositivo avvia automaticamente un nuovo intervallo di nuoto. È possibile attivare la funzione di recupero automatico nelle opzioni attività (*Impostazioni delle attività e delle app*, pagina 83).

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati ottimali con la funzione di recupero automatico, ridurre al minimo i movimenti del braccio durante il recupero.

Se non si desidera utilizzare la funzione di recupero automatico, è possibile selezionare  per contrassegnare manualmente l'inizio e la fine di ogni intervallo di recupero.

Allenamenti con il registro allenamenti

La funzione di registrazione degli allenamenti Drill è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. È possibile utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti per registrare manualmente gli allenamenti di solo gambe, con un braccio solo o qualsiasi tipo di allenamento che non preveda uno dei quattro tipi di bracciate principali.


- 1 Durante l'attività di nuoto in piscina, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare la schermata di registrazione degli allenamenti.
- 2 Selezionare  per avviare il timer dell'allenamento.
- 3 Dopo aver completato una ripetuta dell'allenamento, selezionare .
Il timer dell'allenamento si interrompe, ma il timer dell'attività continua a registrare l'intera sessione di nuoto.
- 4 Selezionare una distanza per l'allenamento completato.
Gli aumenti della distanza si basano sulle dimensioni della piscina selezionata per il profilo attività.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare un'altra ripetuta di allenamento, selezionare .
 - Per avviare una ripetuta di nuoto, selezionare **UP** o **DOWN** per tornare alle schermate degli allenamenti di nuoto.

Sci e sport invernali

È possibile aggiungere attività di sci e snowboard all'elenco delle attività ([Personalizzazione dell'elenco attività, pagina 82](#)). È possibile personalizzare le pagine dati per ciascuna attività ([Personalizzare le schermate dati, pagina 84](#)).




Visualizzazione delle attività di sci

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

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

Registrazione di un'attività di bouldering

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

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare **Bouldering**.
- 3 Selezionare un sistema di classificazione.
NOTA: la volta successiva che viene avviata un'attività di bouldering, l'orologio utilizza questo sistema di classificazione. Tenere premuto , selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare Sistema di classificazione per cambiare sistema.
- 4 Selezionare il livello di difficoltà del percorso.
- 5 Premere **START** per avviare il timer del percorso.
- 6 Iniziare il primo percorso.
- 7 Premere  per terminare il percorso.
- 8 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare un percorso riuscito, selezionare **Completato**.
 - Per salvare un percorso non riuscito, selezionare **Tentata**.
 - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.
- 9 Al termine del riposo, premere  per iniziare il percorso successivo.
- 10 Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.
- 11 Dopo l'ultimo percorso, premere **STOP** per arrestare il timer del percorso.
- 12 Selezionare **Salva**.

Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività

È possibile attivare la riproduzione di messaggi incoraggianti durante una corsa o un'altra attività, sull'orologio. Gli avvisi audio vengono riprodotti sugli auricolari collegati, mediante la tecnologia Bluetooth®, se disponibile. Altrimenti, vengono riprodotti sullo smartphone associato tramite l'app Garmin Connect. Durante la riproduzione audio, l'orologio o lo smartphone disattiva l'audio principale per riprodurre il suggerimento.

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

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Avvisi audio**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per ascoltare un avviso per ogni Lap, selezionare **Avviso Lap**.

NOTA: l'avviso audio **Avviso Lap** è attivato per impostazione predefinita.

- Per personalizzare gli avvisi con informazioni sull'andatura e la velocità, selezionare **Avviso passo/velocità**.
- Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla frequenza cardiaca, selezionare **Avviso frequenza cardiaca**.
- Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla potenza, selezionare **Avviso potenza**.
- Per ascoltare avvisi quando si avvia e si interrompe il timer, inclusa la funzione Auto Pause®, selezionare **Eventi con timer**.
- Per ascoltare le istruzioni per ogni fase di allenamento, selezionare **Avvisi allenamento**.
- Per riprodurre gli avvisi attività come avvisi audio, selezionare **Avvisi attività**.
- Per ascoltare un suono subito prima di un avviso o comando audio, selezionare **Toni audio**.
- Per modificare la lingua o il dialetto dei comandi vocali, selezionare **Dialetto**.

Allenamenti

Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. È possibile creare e trovare altri allenamenti utilizzando Garmin Connect oppure selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sul dispositivo.

È possibile pianificare gli allenamenti utilizzando Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sull'unità.

Seguire un allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 73).

1 Selezionare un'opzione:

- Avviare l'app Garmin Connect.
- Visitare il sito Web connect.garmin.com.

2 Selezionare **Allenamento > Allenamenti**.



3 Cercare un allenamento o creare e salvare un nuovo allenamento.

4 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.

5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect

Prima di poter creare un allenamento sull'app Garmin Connect è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 73](#)).




- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti** > **Crea allenamento**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Creare l'allenamento personalizzato.
- 5 Selezionare **Salva**.
- 6 Immettere un nome per l'allenamento e selezionare **Salva**.

Il nuovo allenamento viene visualizzato nell'elenco degli allenamenti.

NOTA: è possibile inviare questo allenamento al dispositivo ([Invio di un allenamento personalizzato al dispositivo, pagina 17](#)).


Invio di un allenamento personalizzato al dispositivo

È possibile inviare un allenamento personalizzato creato con l'app Garmin Connect al dispositivo ([Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect, pagina 17](#)).

- 1 Dalla app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti**.
- 3 Selezionare un allenamento dall'elenco.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare il dispositivo compatibile.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Avviare un allenamento

Prima di poter iniziare un allenamento, è necessario scaricare l'allenamento dall'account Garmin Connect.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti**.
- 5 Selezionare un allenamento.

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

- 6 Selezionare **Visualizza** per visualizzare un elenco delle fasce di allenamento (opzionale).
- 7 Selezionare **Esegui allenamento**.
- 8 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.

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

Seguire un allenamento quotidiano suggerito


Prima che il dispositivo sia in grado di suggerire un allenamento quotidiano, è necessario avere una stima del training status e del VO2 max ([Training Status, pagina 51](#)).

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare **Corsa o Bici**.
Viene visualizzato l'allenamento quotidiano suggerito.
- 3 Selezionare **START**, quindi selezionare un'opzione:
 - Per eseguire l'allenamento, selezionare **Esegui allenamento**.
 - Per ignorare l'allenamento, selezionare **Ignora**.
 - Per visualizzare un'anteprima delle fasi di allenamento, selezionare **Passi**.
 - Per aggiornare l'impostazione degli obiettivi di allenamento, selezionare **Tipo di obiettivo**.
 - Per disattivare le notifiche degli allenamenti futuri, selezionare **Disattiva consigli**.

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

Attivazione e disattivazione delle richieste di allenamento quotidiano suggerito

Gli allenamenti quotidiani suggeriti vengono forniti in base alle attività precedenti salvate sull'account Garmin Connect.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare **Corsa o Bici**.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Allenamento > Allenamenti > Consiglio di oggi**.
- 5 Selezionare **START** per disattivare o attivare le indicazioni.

Seguire un allenamento di nuoto in piscina

Il dispositivo può guidare l'utente nelle diverse fasi di un allenamento di nuoto. La creazione e l'invio di un allenamento di nuoto in piscina è simile a [Allenamenti, pagina 16](#) e [Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 16](#).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **START > Piscina > Opzioni > Allenamento**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Allenamenti** per eseguire gli allenamenti scaricati da Garmin Connect.
 - Selezionare **Calendario allenamenti** per eseguire o visualizzare gli allenamenti pianificati.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Registrazione del test Critical Swim Speed

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **START > Piscina > Opzioni > Critical Swim Speed > Esegui test Critical Swim Speed**.
- 2 Selezionare **DOWN** per visualizzare l'anteprima delle fasi dell'allenamento.
- 3 Selezionare **OK > START**.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Modifica del risultato della Critical Swim Speed

È possibile modificare manualmente o inserire un nuovo tempo per il valore CSS.



- 1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **START > Piscina > Opzioni > Critical Swim Speed > Critical Swim Speed**.
- 2 Inserire i minuti.
- 3 Inserire i secondi.

Info sul calendario degli allenamenti

Il calendario degli allenamenti sul dispositivo è un'estensione del calendario degli allenamenti o delle pianificazioni impostato in Garmin Connect. Dopo aver aggiunto alcuni allenamenti al calendario Garmin Connect, è possibile inviarli al dispositivo. Tutte gli allenamenti pianificati inviati al dispositivo vengono visualizzati nel widget del calendario. Quando si seleziona un giorno nel calendario, è possibile visualizzare o eseguire l'allenamento. L'allenamento pianificato rimane sul dispositivo sia che venga completato sia che venga ignorato. Quando si inviano allenamenti pianificati da Garmin Connect, questi sovrascrivono quelli presenti nel calendario degli allenamenti esistente.

Uso dei piani di allenamento Garmin Connect




Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 73) e associare il dispositivo Forerunner allo smartphone compatibile.

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento > 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.

Allenamenti a intervalli

È possibile creare allenamenti a intervalli in base alla distanza o al tempo. Il dispositivo salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non viene creato un altro allenamento a intervalli. È possibile utilizzare intervalli aperti per tenere traccia degli allenamenti e quando si corre su una distanza nota.

Creazione di un allenamento a intervalli

- 1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Allenamento > Ripetute > Modifica > Ripetuta > Tipo**.
- 5 Selezionare **Distanza, Tempo o Aperto**.
SUGGERIMENTO: è possibile creare un intervallo aperto selezionando l'opzione Aperto.
- 6 Se necessario, selezionare **Durata**, immettere un valore per la distanza o per l'intervallo di tempo per l'allenamento, quindi selezionare .
- 7 Selezionare **BACK**.
- 8 Selezionare **Riposo > Tipo**.
- 9 Selezionare **Distanza, Tempo o Aperto**.
- 10 Se necessario, immettere un valore per la distanza o il tempo per l'intervallo di riposo, quindi selezionare .
- 11 Selezionare **BACK**.
- 12 Selezionare una o più opzioni:
 - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
 - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento > Attivato**.
 - Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticamento > Attivato**.

Avviare un allenamento a intervalli

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **≡**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Ripetute > Esegui allenamento**.
- 5 Selezionare **START** per avviare il timer.
- 6 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, selezionare **↺** per avviare il primo intervallo.
- 7 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

Interruzione di un allenamento a intervalli

- In qualsiasi momento, selezionare **↺** per interrompere la ripetuta corrente o il periodo di riposo e passare alla successiva ripetuta o periodo di riposo.
- Dopo aver completato tutte le ripetute e i periodo di riposo, selezionare **↺** per terminare l'allenamento a intervalli e passare al timer utilizzato per la fase di defaticamento.
- In qualsiasi momento, selezionare **STOP** per interrompere il timer attività. È possibile riprendere il timer o terminare l'allenamento a intervalli.

Utilizzare Virtual Partner

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


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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **≡**.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi nuovo > Virtual Partner**.
- 6 Immettere un valore di passo o velocità.
- 7 Iniziare l'attività ([Avvio di un'attività, pagina 6](#)).
- 8 Selezionare **UP** o **DOWN** per accedere alla schermata Virtual Partner e visualizzare chi è in testa.



Impostare un obiettivo di allenamento


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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Allenamento > Imposta un obiettivo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
 - Selezionare **Distanza e tempo** per selezionare un obiettivo di distanza e tempo.
 - Selezionare **Distanza e passo** o **Distanza e velocità** per selezionare un obiettivo di distanza e passo o di velocità.

La schermata dell'obiettivo di allenamento viene visualizzata e indica l'orario di fine stimato. L'orario di fine stimato è basato sulla prestazione corrente e sul tempo rimanente.

- 6 Selezionare **START** per avviare il timer.


Annullare un obiettivo di allenamento

- 1 Durante un'attività, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Annulla obiettivo > Sì**.

Gara contro un'attività precedente

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

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Allenamento > Gara contro attività**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Da cronologia** per selezionare un'attività registrata in precedenza dal dispositivo.
 - Selezionare **Scaricate** per selezionare un'attività scaricata dall'account Garmin Connect.
- 6 Selezionare l'attività.

Viene visualizzata la schermata Virtual Partner che indica l'orario di fine previsto.
- 7 Selezionare **START** per avviare il timer.
- 8 Dopo aver completato l'attività, selezionare **START > Salva**.


PacePro Training

A molti runner piace indossare una pace band durante una gara per aiutarli a raggiungere l'obiettivo della gara. La funzione PacePro consente di creare una pace band personalizzata basata sulla distanza e l'andatura o la distanza e il tempo. È inoltre possibile creare una pace band per un percorso noto per ottimizzare il pace effort in base ai cambi di quota.

È possibile creare un piano PacePro utilizzando la app Garmin Connect. È possibile visualizzare l'anteprima dei tempi intermedi e il grafico di elevazione prima di utilizzare il percorso.

Creazione di un piano PacePro sull'orologio

Prima di creare un piano PacePro sull'orologio, è necessario creare un percorso (*Creazione di un percorso sul dispositivo, pagina 75*).

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 5 Selezionare un percorso.
- 6 Selezionare **PacePro > Crea nuovo**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Obiettivo di passo** e inserire la propria andatura obiettivo.
 - Selezionare **Obiettivo di tempo** e specificare un obiettivo di tempo.

Il dispositivo visualizza il pace band personalizzato.

SUGGERIMENTO: premere **DOWN** e selezionare **Visualizza split** per visualizzare l'anteprima dei tempi intermedi.

- 8 Selezionare **START** per avviare il piano.
- 9 Se necessario, selezionare **Sì** per attivare la navigazione del percorso.
- 10 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.

Avvio di un piano PacePro

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
- 3 Tenere premuto **≡**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Piani PacePro**.
- 5 Selezionare un piano.
SUGGERIMENTO: selezionare **DOWN > Visualizza split** per visualizzare l'anteprima degli split.
- 6 Selezionare **START** per avviare il piano.
- 7 Se necessario, selezionare **Sì** per attivare la navigazione del percorso.
- 8 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.



①	Obiettivo passo split
②	Passo split corrente
③	Progressi nel completamento dello split
④	Distanza rimanente nello split
⑤	Tempo complessivo in anticipo o in ritardo rispetto all'obiettivo di tempo

Interruzione di un piano PacePro


- 1 Tenere premuto **≡**.
- 2 Selezionare **Arresta PacePro > Sì**.
Il dispositivo arresta il piano PacePro. Il timer di attività continua a funzionare.

Record personali

Al termine di un'attività, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati sulla distanza di vari tipi di gara e sulla corsa a piedi, sulla corsa in bici o sulla sessione di nuoto più lunga.


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

Visualizzare i record personali

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


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

Cancellazione di un record personale

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

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

Cancellazione di tutti i record personali

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

I record vengono eliminati solo per tale sport.

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

Segmenti

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

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

Segmenti Strava™

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

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

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

Gareggiare contro un segmento

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

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

1 Selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività.

3 Iniziare a correre o a pedalare.

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


4 Iniziare a gareggiare contro il segmento.

Viene visualizzato un messaggio quando il segmento è completato.

Visualizzazione dei dettagli di un segmento

1 Selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto .

4 Selezionare **Allenamento > Segmenti**.

5 Selezionare un segmento.

6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Tempi di gara** per visualizzare i tempi e la velocità o il passo medi per il leader del segmento.
- Selezionare **Mappa** per visualizzare il segmento sulla mappa.
- Selezionare **Profilo altimetrico** per visualizzare un grafico di elevazione del segmento.

Uso del metronomo

La funzione metronomo riproduce i toni a un ritmo regolare per consentire di migliorare le prestazioni allenandosi con una cadenza più veloce, più lenta o più coerente.

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

1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto .

4 Selezionare le impostazioni dell'attività.

5 Selezionare **Metronomo > Stato > Attivato**.

6 Selezionare un'opzione:


- Selezionare **Battiti al minuto** per immettere un valore basato sulla cadenza che si desidera mantenere.
- Selezionare **Frequenza avvisi** per personalizzare la frequenza dei passi.
- Selezionare **Toni** per personalizzare il tono e la vibrazione del metronomo.

7 Se necessario, selezionare **Anteprima** per ascoltare la funzione metronomo prima della corsa.

8 Iniziare una corsa (*Inizio di una corsa, pagina 5*).

Il metronomo si avvia automaticamente.

9 Durante la corsa, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare la schermata del metronomo.


10 Se necessario, tenere premuto  per modificare le impostazioni del metronomo.

Modalità di visualizzazione estesa

È possibile utilizzare la modalità di visualizzazione estesa per visualizzare le schermate dati del dispositivo Forerunner su un altro dispositivo Edge® compatibile durante una corsa in bici o attività di triathlon. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente di Edge.

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni per genere, data di nascita, altezza, peso, polso, zona di frequenza cardiaca, zona di potenza e CSS (velocità di nuoto critica). Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Tenere premuto .
- 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 28](#)) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.


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

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

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

1 Tenere premuto .

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

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

È possibile utilizzare la funzione Rilevam. autom. per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività ([Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 44](#)).

4 Selezionare **SAFC** e immettere la frequenza cardiaca della soglia anaerobica.

È possibile eseguire un test guidato per determinare la soglia anaerobica ([Soglia anaerobica, pagina 49](#)). È possibile utilizzare la funzione Rilevam. autom. per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività ([Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 44](#)).

5 Selezionare **FC riposo > Imposta personalizzata**, quindi inserire la frequenza cardiaca a riposo.

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

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

7 Selezionare un'opzione:

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

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

9 Selezionare **FC sport** e selezionare un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).

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

Consentire al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca

Le impostazioni predefinite consentono al dispositivo di rilevare la frequenza cardiaca massima e impostare le zone della frequenza cardiaca come percentuale della frequenza cardiaca massima.


- Verificare che le impostazioni del profilo utente siano corrette ([Impostazione del profilo utente, pagina 26](#)).
- Correre spesso con il cardiofrequenzimetro al polso o con la fascia cardio sul torace.
- Provare alcuni piani di allenamento per la frequenza cardiaca, disponibili nell'account Garmin Connect.
- Visualizzare le tendenze della frequenza cardiaca e i tempi nelle zone utilizzando l'account Garmin Connect.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Impostazione delle zone di potenza



I valori di queste zone sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e dalla capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. Se si conosce il proprio valore della soglia di potenza (FTP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza. È possibile regolare le zone manualmente sul dispositivo o utilizzare l'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Profilo utente > Zone potenza > In base a**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
 - Selezionare **% soglia di potenza** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
- 4 Selezionare **FTP** e immettere il valore FTP.
- 5 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 6 Se necessario, selezionare **Minima**, quindi immettere un valore di potenza minimo.

Sospendere il Training Status

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

Selezionare un'opzione:



- Dal widget del Training Status, tenere premuto  e selezionare **Opzioni > Sospendi Training Status**.
- Dalle impostazioni Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status >  > Sospendi Training Status**.

SUGGERIMENTO: è necessario sincronizzare il dispositivo con l'account Garmin Connect.

Riprendere il Training Status dalla sospensione

È possibile riprendere il Training Status quando si è pronti a ricominciare l'allenamento. Per ottenere risultati ottimali, sono necessarie almeno due misurazioni del VO2 Max. ogni settimana (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 45*).

Selezionare un'opzione:

- Dal widget del Training Status, tenere premuto  e selezionare **Opzioni > Riprendi Training Status**.
- Dalle impostazioni Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status >  > Riprendi Training Status**.

SUGGERIMENTO: è necessario sincronizzare il dispositivo con l'account Garmin Connect.


Rilevamento delle attività

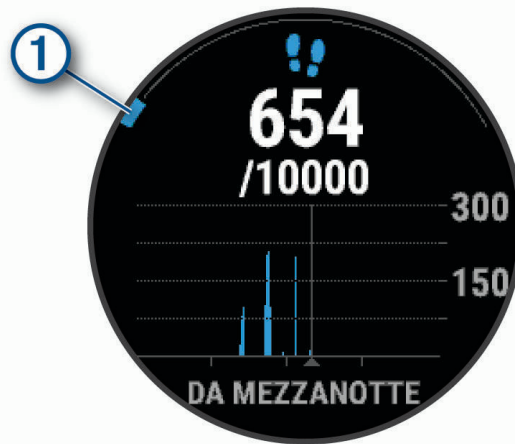
La funzione di rilevamento dell'attività registra il numero di passi giornalieri, la distanza percorsa, i minuti di intensità, i piani saliti, le calorie bruciate e le statistiche sul sonno per ogni giorno registrato. Le calorie bruciate includono il metabolismo basale e le calorie consumate durante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

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



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

Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e la barra rossa. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazioni del sistema, pagina 91*).

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

Attivazione dell'avviso di movimento

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Rilevamento attività > Avviso spostamento > Attivato**.

Rilevamento del sonno

Durante il sonno, il dispositivo rileva automaticamente tale attività 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 30](#)).

Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare il dispositivo durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno nel sito Garmin Connect ([Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect, pagina 61](#)).
È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.
È possibile visualizzare le informazioni relative al sonno della notte precedente sul dispositivo Forerunner ([Widget, pagina 62](#)).

Modalità Non disturbare

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

NOTA: è possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. È possibile attivare l'opzione Durante il sonno nelle impostazioni del sistema per attivare automaticamente la modalità non disturbare durante le normali ore di sonno ([Impostazioni del sistema, pagina 91](#)).

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 64](#)).

- 1 Tenere premuto **LIGHT**.
- 2 Selezionare **Non disturbare**.

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). 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 Forerunner 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.
- Indossare il dispositivo per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

Eventi Garmin Move IQ™

La funzione Move IQ rileva automaticamente le tipologie di attività, come la camminata, la corsa, il ciclismo, il nuoto e l'addestramento ellittico, per almeno 10 minuti. È inoltre possibile visualizzare il tipo e la durata dell'evento sul diario Garmin Connect, tuttavia questo non viene visualizzato nell'elenco delle attività, negli screenshot o nei newsfeed. Per ulteriori dettagli e maggiore precisione, è possibile registrare un'attività a tempo sul dispositivo.

Impostazioni di rilevamento delle attività

Tenere premuto  e selezionare **Rilevamento attività**.

Stato: disattiva la funzione di rilevamento delle attività.

Avviso spostamento: visualizza un messaggio e la barra di movimento sul quadrante dell'orologio digitale e sulla schermata dei passi. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazioni del sistema, pagina 91*).

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 e l'obiettivo di minuti di intensità settimanali.

Move IQ: consente di attivare e disattivare gli eventi Move IQ.

Modalità Pulse Ox: consente di impostare il dispositivo per la registrazione delle letture del pulsossimetro mentre si è inattivi durante il giorno o in modo continuo mentre si è in modalità di sospensione.

Disattivazione del rilevamento dell'attività

Quando viene disattivato il rilevamento dell'attività, i passi, i piani saliti, 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**.


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 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget dell'idratazione.
- 2 Selezionare **START**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per ciascun liquido consumato.
 - Selezionare un contenitore per aumentare l'assunzione di liquidi in base al volume del contenitore.

SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni relative all'idratazione, ad esempio le unità di misura e l'obiettivo giornaliero, direttamente sul proprio account Garmin Connect.

Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute della 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.

Funzioni della frequenza cardiaca

Il dispositivo Forerunner consente il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso ed è compatibile con le fasce cardio. 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, il dispositivo utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

Sono disponibili diverse funzioni relative alla frequenza cardiaca nella sequenza dei widget predefiniti.



La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm). Il widget visualizza anche un grafico della frequenza cardiaca delle ultime quattro ore, evidenziando la frequenza cardiaca più alta e quella più bassa.



Il livello di stress corrente. Il dispositivo misura la variabilità della frequenza cardiaca mentre si è inattivi per fornire una stima del livello di stress. Un numero più basso indica un il livello di stress più basso.



Il livello di energia Body Battery™ corrente. Il dispositivo calcola le riserve di energia correnti basate sul sonno, lo stress e i dati relativi all'attività. Più alto è il numero, maggiore è la riserva di energia.



La saturazione corrente di ossigeno nel sangue. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatti all'esercizio e allo stress.

NOTA: il sensore del pulsossimetro è situato sul retro del dispositivo.

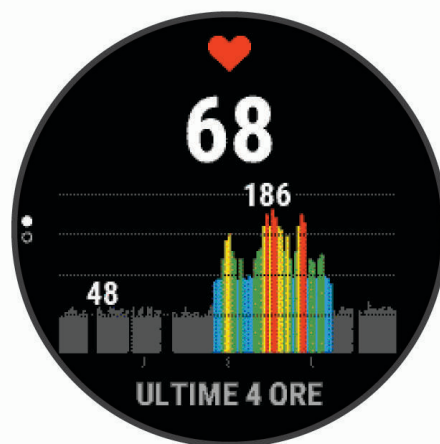
Misurazione della frequenza cardiaca al polso

Widget della frequenza cardiaca

- 1 Dal quadrante, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget della frequenza cardiaca.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere il widget alla sequenza dei widget ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 82](#)).


- 2 Premere **START** per visualizzare la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca per le ultime 4 ore.



- 3 Selezionare **DOWN** per visualizzare la media dei valori della frequenza cardiaca degli ultimi 7 giorni.

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 il dispositivo.
 - Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto il dispositivo.
 - Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro del dispositivo.
 - Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso. Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.
 - Aspettare che l'icona  diventi verde 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.
- Sciacquare il dispositivo con acqua fresca dopo ogni allenamento.

Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dal dispositivo Forerunner e visualizzarli sui dispositivi Garmin associati.

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

- 1 Nel widget della frequenza cardiaca, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Opzioni frequenza cardiaca > Trasmetti FC**.
- 3 Premere **START**.

Il dispositivo Forerunner avvia la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca e viene visualizzato .

- 4 Associare il dispositivo Forerunner al dispositivo Garmin ANT+ compatibile.


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

SUGGERIMENTO: per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, premere STOP dalla pagina di trasmissione della frequenza cardiaca.

Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca durante un'attività

È possibile configurare il dispositivo Forerunner per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo Edge mentre si pedala o su una action cam VIRB durante un'attività.

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

- 1 Nel widget della frequenza cardiaca, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Opzioni frequenza cardiaca > Trasmetti durante attività**.
- 3 Iniziare un'attività ([Avvio di un'attività, pagina 6](#)).

Il dispositivo Forerunner avvia in background la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

NOTA: non vengono visualizzate indicazioni relative alla trasmissione dei dati della frequenza cardiaca durante un'attività.

- 4 Associare il dispositivo Forerunner al dispositivo Garmin ANT+ compatibile.

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


SUGGERIMENTO: per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, interrompere l'attività ([Interrompere un'attività, pagina 6](#)).

Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

⚠ ATTENZIONE

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

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.


- 1 Nel widget della frequenza cardiaca, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Opzioni frequenza cardiaca > Allarme FC anomala**.
- 3 Selezionare **Allarme Valore Max** o **Allarme Valore Min..**
- 4 Impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

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

Disattivazione della frequenza cardiaca al polso

Il valore predefinito per l'impostazione Cardio da polso è Auto. Il dispositivo utilizza automaticamente la frequenza cardiaca al polso a meno che non sia associata una fascia cardio ANT+ al dispositivo.

NOTA: la disattivazione del monitoraggio della frequenza cardiaca al polso disattiva anche il sensore del pulsossimetro al polso. È possibile eseguire una lettura manuale dal widget del pulsossimetro.

- 1 Nel widget della frequenza cardiaca, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Opzioni frequenza cardiaca > Stato > Disattivato**.

Frequenza cardiaca al petto durante il nuoto

Gli accessori fascia cardio HRM-Pro, HRM-Swim e HRM-Tri registrano e memorizzano i dati sulla frequenza cardiaca durante il nuoto. Per visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca, è possibile aggiungere i campi dati sulla frequenza cardiaca ([Personalizzare le schermate dati, pagina 84](#)).

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

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

Se entrambi i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio sono disponibili, il dispositivo utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

Accessorio HRM-Pro

Il dispositivo è in grado di registrare la frequenza cardiaca durante il nuoto ([Frequenza cardiaca al petto durante il nuoto, pagina 34](#)).

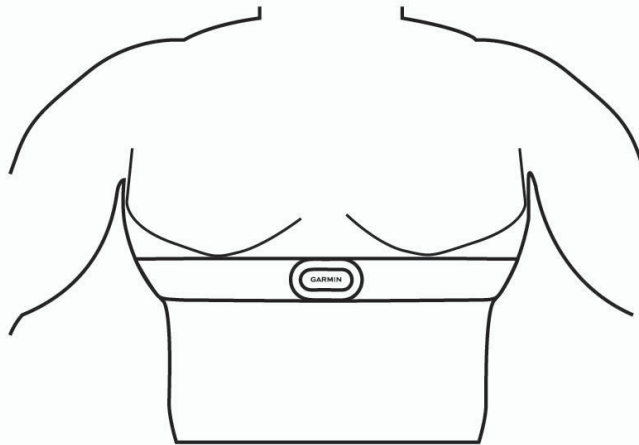
Come indossare la fascia cardio

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività. Se necessario, è possibile acquistare una prolunga per la fascia sul sito Web buy.garmin.com.

- 1 Inumidire gli elettrodi ① sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



- 2 Indossare la fascia cardio con il logo Garmin rivolto verso l'alto.



Il passante ② e il gancio ③ devono trovarsi alla propria destra.

- 3 Avvolgere la fascia cardio al torace, quindi collegare il gancio al passante.

NOTA: accertarsi che le etichette non si pieghino.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

Memorizzazione della frequenza cardiaca per le attività a tempo

È possibile avviare un'attività a tempo sul dispositivo Forerunner compatibile associato e la fascia cardio registrerà i dati della frequenza cardiaca, anche se ci si allontana dal dispositivo. Ad esempio, è possibile registrare i dati della frequenza cardiaca durante le attività di fitness o sport di squadra, quando non è possibile indossare orologi.

La fascia cardio invia automaticamente i dati della frequenza cardiaca memorizzati al dispositivo Forerunner compatibile quando si salva l'attività. Durante il trasferimento dei dati, la fascia cardio deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m).

HRM-Pro Distanza e andatura della corsa

L'accessorio della serie HRM-Pro calcola la distanza e l'andatura della corsa in base al profilo utente e al movimento misurato dal sensore a ogni falcata. La fascia cardio fornisce distanza e andatura della corsa quando il GPS non è disponibile, ad esempio quando si corre sul tapis roulant. È possibile visualizzare distanza e andatura della corsa sull'orologio compatibile Forerunner, se connesso utilizzando la tecnologia ANT+. È possibile visualizzare questo dato anche su app di allenamento compatibili di terze parti tramite connessione mediante tecnologia Bluetooth.

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

Calibrazione automatica: l'impostazione predefinita per l'orologio è **Calibrazione automatica**. L'accessorio della serie HRM-Pro effettua la calibrazione ogni volta che si corre all'aperto, se connesso all'orologio Forerunner compatibile.

NOTA: la calibrazione automatica non funziona per i profili delle attività in ambienti interni, di trail run e ultra run (*Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa*, pagina 36).

Calibrazione manuale: è possibile selezionare **Calibra e salva** dopo una corsa sul tapis roulant con l'accessorio della serie HRM-Pro connesso (*Calibrare la distanza del tapis roulant*, pagina 8).

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

- Aggiornare il software dell'orologio Forerunner (*Aggiornamenti del prodotto*, pagina 102).
- Completare diverse corse all'aperto con il GPS e l'accessorio della serie HRM-Pro connesso. È importante che la serie di andature all'aperto corrisponda alla serie di andature sul tapis roulant.
- Se la corsa include sabbia o neve alta, accedere alle impostazioni del sensore e disattivare **Calibrazione automatica**.
- Se precedentemente è stato connesso un foot pod ANT+, impostare il suo stato su **Disattivato** oppure rimuoverlo dall'elenco dei sensori connessi.
- Completare una corsa sul tapis roulant con la calibrazione manuale (*Calibrare la distanza del tapis roulant*, pagina 8).
- Se le calibrazioni, automatica e manuale, non sembrano precise, accedere alle impostazioni del sensore, quindi selezionare **Passo e distanza fascia cardio > Ripristina i dati di calibrazione**.

NOTA: è possibile disattivare **Calibrazione automatica**, quindi utilizzare nuovamente la calibrazione manuale (*Calibrare la distanza del tapis roulant*, pagina 8).

Accesso ai dati memorizzati sulla frequenza cardiaca

Se si salva un'attività a tempo prima di caricare i dati memorizzati sulla frequenza cardiaca, è possibile scaricare i dati dall'accessorio HRM-Pro.

NOTA: l'accessorio HRM-Pro memorizza fino a 18 ore di cronologia delle attività. Quando la memoria della fascia cardio è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

- 1 Indossare la fascia cardio.
- 2 Dal dispositivo Garmin, selezionare il menu Cronologia.
- 3 Selezionare l'attività a tempo salvata mentre si indossala fascia cardio
- 4 Selezionare **Scarica FC**.

Nuoto in piscina

AVVISO

Lavare a mano la fascia cardio dopo l'esposizione a cloro o altre sostanze chimiche utilizzate in piscina. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare la fascia cardio.

L'accessorio HRM-Pro è concepito principalmente per il nuoto in acque libere, ma può essere utilizzato occasionalmente per il nuoto in piscina. La fascia cardio deve essere indossata sotto un costume o una muta da triathlon mentre si nuota in una piscina, altrimenti potrebbe scivolare dal torace quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina.

Manutenzione della fascia cardio

AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sulla fascia può danneggiare in modo permanente il sensore della frequenza cardiaca e ridurre la capacità di segnalare dati accurati.

L'utilizzo eccessivo di detergente durante il lavaggio della fascia cardio può danneggiare il sensore della frequenza cardiaca.

- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio ogni sette utilizzi o dopo una nuotata in piscina, utilizzando acqua calda a una temperatura massima di 40 °C (104 °F) e una piccola quantità di detergente delicato, come un detersivo per piatti.
- Risciacquare accuratamente la fascia dopo il lavaggio a mano per rimuovere i residui di detergente che possono causare irritazione cutanea.
- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

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.

- Inumidire nuovamente gli elettrodi e i rivestimenti protettivi (se presenti).
- Stringere l'elastico sul torace.
- Riscaldarsi per 5 - 10 minuti.
- Seguire le istruzioni di manutenzione ([Manutenzione della fascia cardio, pagina 37](#)).
- Indossare una maglietta di cotone o inumidire completamente entrambi i lati dell'elastico.
Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca.
- Allontanarsi dalle sorgenti che possono interferire con la fascia cardio.
Le sorgenti di interferenza possono includere campi elettromagnetici potenti, alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, cavi elettrici ad alta tensione, motori elettrici, forni, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

Accessorio HRM-Swim

Il dispositivo è in grado di registrare la frequenza cardiaca durante il nuoto ([Frequenza cardiaca al petto durante il nuoto, pagina 34](#)).

Regolazione della fascia cardio

Prima di iniziare a nuotare, regolare la fascia cardio. La fascia dovrebbe essere stretta abbastanza da restare in posizione quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina.

- Scegliere una prolunga per la fascia e applicarla all'estremità elastica della fascia cardio.
La fascia cardio viene fornita con tre prolunghe adatte a diverse dimensioni del torace.
SUGGERIMENTO: la prolunga media è adatta alla maggior parte delle taglie (da M a XL).
- Indossare la fascia cardio al contrario per regolare facilmente la fibbia scorrevole sulla prolunga.
- Indossare la fascia cardio in modo corretto per regolare facilmente la fibbia scorrevole sulla fascia.

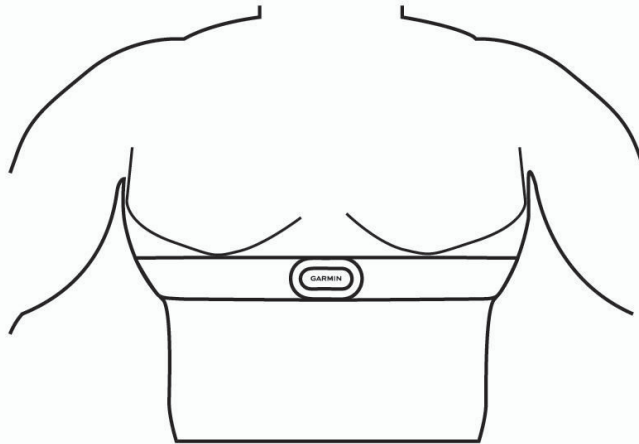
Come indossare la fascia cardio

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno.

- 1 Scegliere una prolunga per la fascia per la migliore indossabilità.
- 2 Indossare la fascia cardio con il logo Garmin rivolto verso l'alto.
Il gancio ① e il passante ② devono essere collegati a destra del torace.



- 3 Avvolgere la fascia cardio al torace, quindi collegare il gancio al passante.



NOTA: accertarsi che le etichette non si pieghino.

- 4 Stringere la fascia cardio in modo che aderisca perfettamente al torace senza stringere troppo.
Una volta indossata, la fascia cardio è attiva, memorizza e invia i dati.

Suggerimenti per l'utilizzo dell'accessorio HRM-Swim

- Se la fascia cardio scivola dal torace quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina, stringere la fascia e la prolunga.
- Tra una ripetuta e l'altra, alzarsi in piedi per far uscire l'acqua dalla fascia cardio e visualizzare i dati della frequenza cardiaca.

Dinamiche di corsa

È possibile utilizzare il dispositivo Forerunner compatibile associato all'accessorio HRM-Pro o ad altri accessori per le dinamiche di corsa per fornire feedback in tempo reale sull'andamento della corsa.

L'accessorio per rilevare le dinamiche di corsa è dotato di un accelerometro che misura i movimenti del busto al fine di calcolare sei metriche di corsa.

Cadenza: la cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destro e sinistro combinati).

Oscillazione verticale: l'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri.

Tempo di contatto con il suolo: il tempo di contatto con il suolo consiste nel tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa. È misurato in millisecondi.

NOTA: il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento non sono disponibili durante la camminata.

Tempo medio di contatto con il suolo: il tempo medio di contatto con il suolo mostra la media di contatto del piede destro e sinistro con il suolo durante la corsa. Il valore è mostrato in percentuale. Ad esempio, 53,2 con una freccia rivolta verso sinistra o destra.

Lunghezza passo: la lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.

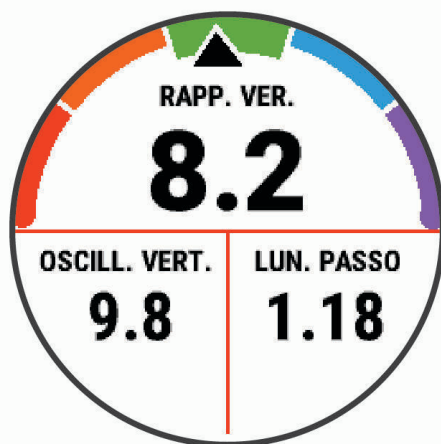
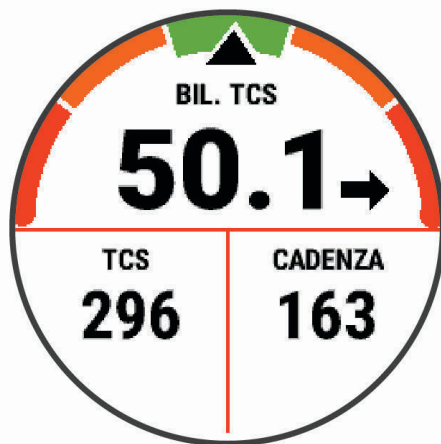
Rapporto verticale: Il rapporto verticale è il rapporto tra l'oscillazione verticale e la lunghezza dei passi. Il valore è mostrato in percentuale. Un valore basso indica un migliore stile di corsa.

Allenamento con le dinamiche di corsa

Prima di poter visualizzare le dinamiche di corsa, è necessario indossare l'accessorio HRM-Pro, HRM-Run™ o HRM-Tri oppure Running Dynamics Pod e associarlo al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 80](#)).

- 1 Selezionare **START** e selezionare un'attività di corsa.
- 2 Selezionare **START**.
- 3 Iniziare una corsa.

4 Scorrere le schermate delle dinamiche di corsa per visualizzare le metriche.








5 Se necessario, tenere premuto **UP** per modificare la visualizzazione dei dati delle dinamiche di corsa.

Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa

Le schermate delle dinamiche di corsa visualizzano un indicatore colorato per la metrica primaria. È possibile visualizzare la cadenza, l'oscillazione verticale, il tempo di contatto con il suolo, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo o il rapporto verticale come metrica primaria. L'indicatore colorato mostra i dati delle dinamiche di corsa dell'utente a confronto con quelli di altri corridori. Le zone colorate si basano su percentili.






Garmin ha effettuato ricerche su molti corridori di tutti i livelli. I valori dei dati nella zona rossa o arancione sono tipici dei principianti o dei corridori lenti. I valori dei dati nella zona verde, blu o viola sono tipici dei corridori più esperti o dei corridori più veloci. I corridori più allenati tendono a visualizzare tempi di contatto con il suolo più brevi, oscillazioni verticali e rapporto verticale meno elevati e cadenze più elevate rispetto ai corridori meno allenati. Tuttavia, i corridori più alti presentano di solito cadenze leggermente più lente, passi più lunghi e oscillazioni verticali più elevate. Il rapporto verticale indica l'oscillazione verticale divisa per la lunghezza dei passi. Questo valore non è correlato all'altezza.

Per ulteriori informazioni sulle dinamiche di corsa, visitare il sito Web www.garmin.com/performance-data/running/. Per ulteriori teorie e interpretazioni dei dati delle dinamiche di corsa, è possibile effettuare ricerche su pubblicazioni e siti Web specializzati.

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di cadenze	Intervallo di tempi di contatto con il suolo
 Viola	>95	>183 spm	<218 ms
 Blu	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Verde	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Arancione	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Rosso	<5	<153 spm	>308 ms

Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo

Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo misura la simmetria della corsa e viene visualizzato come percentuale del tempo di contatto con il suolo totale. Ad esempio, una percentuale di 51,3% con una freccia rivolta verso sinistra indica che il tempo di contatto con il suolo del piede sinistro è superiore. Se la schermata dei dati riporta due numeri, ad esempio 48-52, 48% è il valore per il piede sinistro e 52% quello per il piede destro.



Zona colorata	 Rosso	 Arancione	 Verde	 Arancione	 Rosso
Simmetria	Scarso	Adeguito	Buono	Adeguito	Scarso
Percentuale degli altri corridori	5%	25%	40%	25%	5%
Bilanciamento tempo di contatto con il suolo	>52,2% S	50,8-52,2% S	50,7% S-50,7% D	50,8-52,2% D	>52,2% D

Durante lo sviluppo e il test delle dinamiche di corsa, il team Garmin ha scoperto alcune correlazioni tra infortuni e gli squilibri di sbilanciamento per certi corridori. Per molti corridori, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tende ad allontanarsi molto dal valore 50-50 quando corrono salendo o scendendo sulle colline. La maggior parte degli allenatori concorda che una corsa simmetrica è l'ideale. I corridori di livello avanzato tendono ad avere passi rapidi e bilanciati.

È anche possibile guardare l'indicatore colorato o il campo dati durante la corsa o visualizzare il riepilogo sull'account Garmin Connect al termine della corsa. Così come per gli altri dati delle dinamiche di corsa, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo è una misurazione quantitativa che consente di avere maggiori informazioni sulla corsa.


Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale

Gli intervalli di dati per l'oscillazione verticale e il rapporto verticale sono leggermente diversi a seconda del sensore utilizzato e dalla posizione in cui viene indossato sul petto (accessori HRM-Pro, HRM-Run o HRM-Tri) o in vita (accessorio Running Dynamics Pod).

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di oscillazioni verticali sul petto	Intervallo di oscillazioni verticali sulla vita	Rapporto verticale sul petto	Rapporto verticale sulla vita
 Viola	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Blu	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Arancione	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Rosso	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

Se i dati sulle dinamiche di corsa non vengono visualizzati, seguire questi suggerimenti.

- Accertarsi di disporre di un accessorio per le dinamiche di corsa, ad esempio un accessorio HRM-Pro. Gli accessori con le dinamiche di corsa riportano il simbolo  sulla parte anteriore del modulo.
- Associare nuovamente l'accessorio per le dinamiche di corsa al dispositivo Forerunner, attenendosi alle istruzioni.
- Se si utilizza l'accessorio HRM-Pro, associarlo al dispositivo Forerunner utilizzando una tecnologia ANT+ anziché una tecnologia Bluetooth.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che l'accessorio sia indossato in modo corretto.

NOTA: il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento vengono visualizzati solo durante la corsa. Non viene calcolato durante la camminata.

Misurazioni delle prestazioni

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare. Le misurazioni richiedono che alcune attività utilizzino la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile. Le misurazioni delle prestazioni di ciclismo richiedono una fascia cardio e un sensore di potenza.

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

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

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.

Tempi di gara previsti: il dispositivo utilizza la stima del VO2 Max. e la cronologia degli allenamenti per fornire tempi di gara basati sullo stato di forma fisica corrente.

Test sullo stress HRV: il test sullo stress HRV (variabilità della frequenza cardiaca) richiede una fascia cardio Garmin. Il dispositivo registra la variabilità della frequenza cardiaca quando si rimane fermi per almeno 3 minuti. Fornisce il livello di stress generale. Il fattore di scala va da 1 a 100 e un valore inferiore indica un livello di stress minore.

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

Soglia di potenza (FTP): per fornire una stima della soglia di potenza (FTP), il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per una valutazione più precisa è possibile effettuare un test guidato.

Soglia anaerobica: soglia anaerobica richiede una fascia cardio per torace. La soglia anaerobica è il punto in cui i muscoli iniziano ad affaticarsi rapidamente. Il dispositivo misura il livello della soglia anaerobica utilizzando i dati sulla frequenza cardiaca e il passo.

Disattivazione delle notifiche sulle prestazioni


Alcune notifiche sulle prestazioni vengono visualizzate dopo aver completato l'attività. Alcune notifiche sulle prestazioni vengono visualizzate durante un'attività o quando viene registrata una nuova misurazione di una prestazione, ad esempio una nuova stima del VO2 max. È possibile disattivare la funzione performance condition per evitare di ricevere alcune di queste notifiche.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Metriche fisiologiche > Performance condition**.

Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni

La funzione Rilevam. autom. è attivata per impostazione predefinita. Il dispositivo può rilevare automaticamente la frequenza cardiaca massima e la soglia anaerobica durante un'attività. Se associato a un sensore di potenza compatibile, il dispositivo è in grado di rilevare automaticamente la soglia di potenza (FTP) durante un'attività.

NOTA: il dispositivo rileva una frequenza cardiaca massima solo quando questa è superiore al valore impostato nel profilo utente.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Metriche fisiologiche > Rilevam. autom.**
- 3 Selezionare un'opzione.

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul dispositivo Forerunner in uso utilizzando il proprio account Garmin Connect. Ciò consente al dispositivo di visualizzare in modo più preciso il training status e il livello di fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un dispositivo Edge e visualizzare i dettagli dell'attività e il Training Load complessivo sul dispositivo Forerunner.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Metriche fisiologiche > TrueUp.**




Quando si sincronizza il dispositivo con lo smartphone, vengono visualizzate le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul dispositivo Forerunner.

Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora. Il dispositivo Forerunner richiede la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile per visualizzare la stima del VO2 max. Il dispositivo fornisce stime separate del VO2 max. per la corsa e il ciclismo.. È necessario correre a piedi all'aperto con il GPS o in bici con un sensore di potenza compatibile mantenendo un livello di intensità moderata per diversi minuti per ottenere una stima accurata del VO2 max.

Sul dispositivo, la stima del VO2 max appare come numero, descrizione e posizione sull'indicatore colorato. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max, inclusa l'età di fitness. L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica a confronto con una persona dello stesso sesso ma di età differente. Quando ci si allena, l'età di fitness può diminuire nel corso del tempo ([Visualizzazione dell'età di fitness, pagina 46](#)).



 Viola	Ottimo
 Blu	Eccellente
 Verde	Buono
 Arancione	Adeguate
 Rosso	Scarso

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics. Le analisi del VO2 max vengono forniti con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni standard relative al VO2 massimo, pagina 115](#)) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Se si utilizza una fascia cardio, è necessario indossarla e associarla al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless](#), pagina 80).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente](#), pagina 26), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca](#), pagina 27). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. ([Disattivazione della registrazione VO2 Max.](#), pagina 46).

- 1 Correre all'aperto per almeno 10 minuti.
- 2 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare START per visualizzare informazioni aggiuntive.

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

Questa funzione richiede un sensore di potenza e la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Il sensore di potenza deve essere associato al dispositivo Forerunner ([Associazione dei sensori wireless](#), pagina 80). Se si utilizza una fascia cardio è necessario indossarla e associarla al dispositivo.


Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente](#), pagina 26) e impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca](#), pagina 27). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

- 1 Pedalare a intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
- 2 Dopo la pedalata, selezionare **Salva**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare START per visualizzare informazioni aggiuntive.

Disattivazione della registrazione VO2 Max.



È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. ([Info sulle stime del VO2 max](#), pagina 45).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare **Trail Run** o **Ultra Run**.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Registra VO2 Max.** > **Disattivato**.

Visualizzazione dell'età di fitness

L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica rispetto a una persona dello stesso sesso. Il dispositivo utilizza informazioni quali l'età, l'indice di massa corporea (IMC), i dati sulla frequenza cardiaca a riposo e una cronologia delle attività ad alta intensità per stabilire l'età di fitness. Se si dispone di una bilancia Garmin Index™, il dispositivo utilizza la metrica della percentuale di grasso corporeo invece dell'IMC per determinare l'età di fitness. L'esercizio fisico e i cambiamenti nello stile di vita possono influire sull'età di fitness.

NOTA: per un'età di fitness più accurata, completare la configurazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente](#), pagina 26).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Statistiche salute** > **Età di fitness**.

Acclimatazione delle prestazioni al calore e alla quota

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

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

Visualizzare i tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 26*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 27*).

Il dispositivo utilizza la stima del valore VO2 max. (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 45*) e la cronologia degli allenamenti per fornire i tempi di gara. Il dispositivo analizza diverse settimane di dati dell'allenamento per rifinire le stime dei tempi di gara.

SUGGERIMENTO: se si hanno più dispositivi Garmin, è possibile attivare la funzione Physio TrueUp™, che consente al dispositivo di sincronizzare le attività, la cronologia e i dati da altri dispositivi (*Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 44*).

- 1 Nel quadrante, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget delle prestazioni.
- 2 Selezionare **START** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

I tempi di gara previsti vengono visualizzati per le distanze di 5 km, 10 km, la mezza maratona e la maratona.

NOTA: le previsioni potrebbero sembrare imprecise all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa.

Informazioni su Training Effect

Il Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle attività fitness aerobiche e anaerobiche. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente e sulla cronologia degli allenamenti, sulla frequenza cardiaca, sulla durata e sull'intensità dell'attività. Sono disponibili sette diverse etichette Training Effect per descrivere il beneficio principale dell'attività praticata. Ciascuna etichetta è codificata tramite colore e corrisponde al focus del Training Load (*Focus Training Load, pagina 53*). Ciascun feedback, ad esempio, "Alto impatto sul VO2 Max." ha una descrizione corrispondente nei dettagli dell'attività Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Performance Condition

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

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

NOTA: il dispositivo richiede alcune corse a piedi o in bici con una fascia cardio per recuperare una stima del valore VO2 max accurata e avere informazioni sulla capacità di corsa a piedi o in bici (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 45*).

Visualizzazione della condizione delle prestazioni

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

- 1 Aggiungere **Performance condition** alla schermata dati (*Personalizzare le schermate dati, pagina 84*).
- 2 Iniziare a correre o a pedalare.
Dopo 6 - 20 minuti, la condizione delle prestazioni viene visualizzata.
- 3 Scorrere la schermata dei dati per visualizzare la condizione delle prestazioni durante la corsa a piedi o in bici.

Soglia anaerobica

La soglia anaerobica è l'intensità dell'esercizio al raggiungimento della quale il lattato (acido lattico) inizia ad accumularsi nel flusso sanguigno. Nella corsa, indica il livello stimato di sforzo o il passo. Quando un atleta supera questa soglia, la fatica inizia ad aumentare sempre più velocemente. Per i corridori esperti, la soglia si verifica a circa il 90% della frequenza cardiaca massima. Per i corridori amatoriali, la soglia anaerobica si verifica spesso al di sotto del 90% della frequenza cardiaca. Conoscere la propria soglia anaerobica consente di stabilire i livelli di allenamento o quando spingere durante una gara.


Se già si conosce il valore della frequenza cardiaca della soglia anaerobica, è possibile inserirla nelle impostazioni del profilo utente (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 27*).

Esecuzione di un test guidato per stabilire la soglia anaerobica

Questa funzione richiede una fascia cardio Garmin. Prima di poter eseguire il test guidato, è necessario indossare la fascia cardio e associarla al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless, pagina 80*).

Per fornire una stima della soglia anaerobica, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale e la stima del VO2 max. Il dispositivo rileverà automaticamente la soglia anaerobica durante le attività di corsa a intensità costante e sostenuta con la frequenza cardiaca.

SUGGERIMENTO: il dispositivo richiede alcune corse con una fascia cardio per recuperare un valore accurato della frequenza cardiaca massima e una stima del valore VO2 massimo. Se non si riesce a ottenere la stima della soglia anaerobica, provare a ridurre manualmente il valore massimo della frequenza cardiaca.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
Il GPS è richiesto per completare il test.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Allenamento > Test guidato soglia anaerobica**.
- 5 Avviare il timer e seguire le istruzioni visualizzate.
Dopo aver iniziato la corsa, il dispositivo visualizza la durata di ciascuna fase, il traguardo e i dati della frequenza cardiaca corrente. Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.
- 6 Una volta completato il test guidato, arrestare il timer e salvare l'attività.
Se si tratta della prima stima della soglia anaerobica, il dispositivo chiede all'utente di aggiornare le zone di frequenza cardiaca in base alla frequenza cardiaca della soglia anaerobica. Per ogni stima della soglia anaerobica successiva, il dispositivo chiede all'utente di accettare o rifiutare i valori rilevati.






Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata

Prima di poter ottenere la stima della soglia di potenza (FTP), è necessario associare una fascia cardio e un sensore di potenza al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless, pagina 80*) e ottenere la stima del proprio VO2 massimo (*Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo, pagina 46*).

Per fornire una stima della soglia di potenza e del VO2 massimo, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Il dispositivo rileverà automaticamente la soglia FTP durante le attività di corsa in cibi a intensità costante e sostenuta con la frequenza cardiaca e la potenza.

- 1 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget delle prestazioni.
- 2 Selezionare **START** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

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

 Viola	Ottimo
 Blu	Eccellente
 Verde	Buono
 Arancione	Adeguito
 Rosso	Non allenato


Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni FTP, pagina 115*).

NOTA: quando la notifica di una prestazione indica un nuovo FTP, è possibile selezionare Accetta per salvare il nuovo FTP oppure Rifiuta per mantenere l'FTP corrente.

Effettuare un test dell'FTP

Prima di poter condurre un test per stabilire la soglia di potenza stimata (FTP), è necessario associare una fascia cardio e un sensore di potenza al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless, pagina 80*) e ottenere la stima del proprio VO2 max (*Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo, pagina 46*).

NOTA: il test FTP consiste in un allenamento complesso che richiede circa 30 minuti. Scegliere un percorso pratico e principalmente in pianura che consenta di correre aumentando costantemente lo sforzo, allo stesso modo di una prova a tempo.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività di ciclismo.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Allenamento > Test guidato FTP**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Dopo aver iniziato una corsa, il dispositivo visualizza la durata di ciascuna fase, il traguardo e i dati di potenza attuale. Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.

- 6 Una volta completato il test guidato, completare il defaticamento, arrestare il timer e salvare l'attività.
L'FTP viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Accetta** per salvare la nuova FTP.
 - Selezionare **Rifiuta** per mantenere l'FTP corrente.

Training Status

Tali misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento. Le misurazioni richiedono che alcune attività utilizzino la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile. Le misurazioni delle prestazioni di ciclismo richiedono una fascia cardio e un sensore di potenza. Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/performance-data/running/.



NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

Training Status: il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sulla forma fisica e le prestazioni. Il Training Status si basa sulle modifiche al carico dell'allenamento e al VO2 max in un periodo di tempo prolungato.

VO2 max: il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Il dispositivo mostra valori VO2 max rettificati sulla base di calore e quota quando ci si acclimata ad ambienti con temperature elevate o all'alta quota.

Training Load: il Training Load è la somma del consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC) degli ultimi 7 giorni. L'EPOC è una stima della quantità di energia necessaria al corpo per recuperare dopo un allenamento.

Focus Training Load: il dispositivo analizza e distribuisce il carico di allenamento in diverse categorie sulla base dell'intensità e della struttura di ciascuna attività registrata. Il focus del Training Load include il carico totale accumulato per categoria e il focus dell'allenamento. Il dispositivo mostra la distribuzione del carico nelle ultime 4 settimane.

Tempo di recupero: il tempo di recupero visualizza il tempo rimanente al recupero totale prima del successivo allenamento ad alta intensità.

Livelli del Training Status

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

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

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

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

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

Non produttivo: il carico dell'allenamento è a un buon livello, tuttavia il tuo livello di fitness sta diminuendo. Il corpo sta avendo difficoltà a recuperare, pertanto presta attenzione alla tua salute generale, incluso lo stress, il cibo e il riposo.

Detraining: il detraining si verifica quando ci si allena con meno frequenza del solito per almeno una settimana e ciò influisce sul livello di fitness. Per assistere a un miglioramento prova ad aumentare il carico dell'allenamento.

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

Nessuno stato: per determinare il training status, il dispositivo deve registrare una o due settimane di allenamenti, inclusi i risultati delle attività di corsa o ciclismo con il VO2 massimo.

Suggerimenti per raggiungere il Training Status

La funzione training status dipende dalle valutazioni aggiornate del proprio livello di fitness, incluse almeno due misurazioni del VO2 max. a settimana. La stima del VO2 max. viene aggiornata dopo le corse a piedi o in bici all'aperto con la potenza durante le quali la frequenza cardiaca raggiunge il 70% della frequenza cardiaca massima per alcuni minuti. Le attività di corsa al chiuso non generano una stima del VO2 max. per preservare la precisione del trend del proprio livello di fitness. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. ([Disattivazione della registrazione VO2 Max., pagina 46](#)).

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

- Almeno due volte a settimana, correre a piedi o in bici all'aperto con un sensore di potenza e raggiungere una frequenza cardiaca più alta del 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 10 minuti. Dopo aver utilizzato il dispositivo per una settimana, il Training Status dovrebbe essere disponibile.
- Registrare tutte le attività di fitness su questo dispositivo oppure attivare la funzione Physio TrueUp per consentire al dispositivo di conoscere le proprie prestazioni ([Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 44](#)).

Training Load

Il Training Load di allenamento è una misurazione del volume dell'allenamento dei sette giorni precedenti. È la somma delle misurazioni EPOC (consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento) per i sette giorni precedenti. L'indicatore mostra se il Training load è basso, alto o compreso nel range ottimale per mantenere o migliorare il proprio livello di fitness. Il range ottimale viene determinato in base al livello di fitness individuale e alla cronologia degli allenamenti. Il range viene regolato in base all'aumento o alla diminuzione del tempo e dell'intensità dell'allenamento.

Focus Training Load

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tempo di recupero

È possibile utilizzare il dispositivo Garmin con la tecnologia cardio da polso o la fascia cardio compatibile per visualizzare il tempo rimanente al recupero totale prima dello sforzo successivo.

NOTA: il tempo di recupero consigliato si basa sulla stima del VO2 max e all'inizio può sembrare inaccurati. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

Il tempo di recupero viene visualizzato immediatamente dopo un'attività. Viene avviato un conto alla rovescia che indica il tempo rimanente allo sforzo successivo. Il dispositivo aggiorna il tempo di recupero durante tutta la giornata in base alle variazioni di sonno, stress, relax e attività fisica.

Visualizzazione del tempo di recupero

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 26*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 27*).

1 Iniziare una corsa.

2 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.

Viene visualizzato il tempo di recupero. Il tempo massimo è 4 giorni.

NOTA: nel quadrante dell'orologio, è possibile selezionare UP o DOWN per visualizzare il widget del training status e selezionare START per scorrere le metriche per visualizzare il tempo di recupero.

Frequenza cardiaca di recupero

Se ci si sta allenando con la frequenza cardiaca al polso o con una fascia cardio compatibile è possibile controllare il valore della frequenza cardiaca di recupero dopo ogni attività. La frequenza cardiaca di recupero è la differenza tra la frequenza cardiaca durante l'esercizio e la frequenza cardiaca due minuti dopo il termine dell'esercizio. Ad esempio, dopo una tipica corsa di allenamento, arrestare il timer. La frequenza cardiaca è 140 bpm. Dopo due minuti di inattività o defaticamento, la frequenza cardiaca è 90 bpm. La frequenza cardiaca di recupero è 50 bpm (140 meno 90). Alcuni studi hanno collegato la frequenza cardiaca di recupero alla salute cardiaca. Valori più alti indicano in genere cuori più sani.

SUGGERIMENTO: per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe restare fermi per due minuti mentre il dispositivo calcola il valore della frequenza cardiaca di recupero.

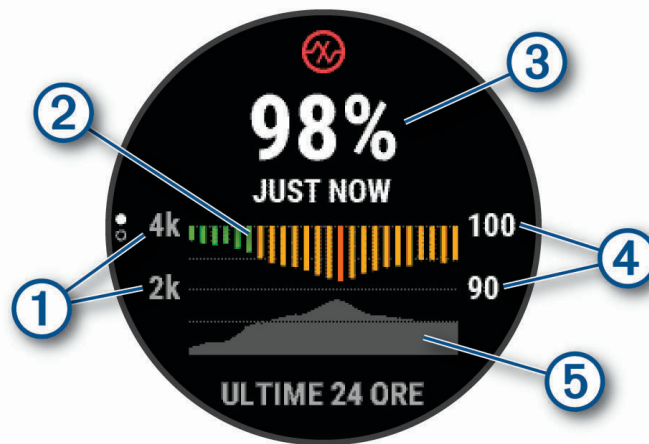
Pulsossimetro

Il dispositivo Forerunner 745 è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione periferica dell'ossigeno nel sangue. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatta all'alta quota negli sport e nelle spedizioni alpine.

Puoi cominciare una lettura del pulsossimetro manualmente andando sul widget del pulsossimetro (*Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 55*). Puoi anche attivare la lettura per la giornata intera (*Attivazione della modalità di acclimatazione costante, pagina 55*). Quando sei inattivo, il tuo dispositivo analizza la tua saturazione dell'ossigeno e la tua quota. Il profilo di quota aiuta ad indicare come cambiano le letture del pulsossimetro, in base alla propria quota.

Sul dispositivo, la lettura del pulsossimetro viene visualizzata come percentuale di saturazione di ossigeno e con un colore sul grafico. Nell'account Garmin Connect è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni.

Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ① | La scala della quota. |
| ② | Un grafico delle letture della saturazione media di ossigeno delle ultime 24 ore. |
| ③ | La lettura più recente della saturazione di ossigeno. |
| ④ | La scala della percentuale di saturazione di ossigeno. |
| ⑤ | Un grafico delle letture di quota delle ultime 24 ore. |

Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzazione del widget Pulsossimetro. Il widget mostra la percentuale più recente di saturazione di ossigeno del sangue, un grafico delle letture della media oraria delle ultime 24 ore e un grafico della quota delle ultime 24 ore.

NOTA: la prima volta che si visualizza il widget del pulsossimetro, il dispositivo deve acquisire i segnali satellitari per determinare la quota. Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.

- 1 Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget del pulsossimetro.
- 2 Premere **START** per vedere i dettagli del widget ed iniziare a leggere i dettagli del pulsossimetro.
- 3 Rimanere fermi per 30 secondi.


NOTA: se sei troppo attivo per l'orologio per ricevere una lettura dal pulsossimetro, appare un messaggio invece che la percentuale. Puoi verificare nuovamente dopo qualche minuto di inattività. Per risultati ottimali, tenere il braccio che indossa il dispositivo all'altezza del cuore mentre il dispositivo legge la saturazione di ossigeno nel sangue.

- 4 Premere **DOWN** per visualizzare un grafico delle letture del pulsossimetro degli ultimi sette giorni.


Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro

È possibile impostare il dispositivo per misurare di continuo la saturazione di ossigeno nel sangue durante il sonno.

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

- 1 Nel widget del pulsossimetro, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Opzioni > Modalità Pulse Ox > Durante il sonno**.

Attivazione della modalità di acclimatazione costante

- 1 Nel widget del pulsossimetro, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Opzioni > Modalità Pulse Ox > Giornata intera**.

Il dispositivo analizza automaticamente la saturazione di ossigeno durante tutta la giornata, quando non si è in movimento.

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

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 il dispositivo legge la saturazione di ossigeno del sangue.
- Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso. Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.
- Tenere il braccio che indossa il dispositivo all'altezza del cuore mentre il dispositivo legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- Utilizzare un cinturino di silicone.
- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare il dispositivo.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto al dispositivo.
- Non graffiare il sensore ottico sul retro del dispositivo.
- Sciacquare il dispositivo con acqua fresca dopo ogni allenamento.

Visualizzazione dell'HRV Stress Score

Prima di poter eseguire lo stress test della variabilità della frequenza cardiaca (HRV), è necessario indossare una fascia cardio Garmin e associarla al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 80](#)).

L'HRV Stress Score è il risultato di un test di tre minuti eseguito quando si rimane fermi, durante il quale il dispositivo Forerunner analizza la variabilità della frequenza cardiaca per stabilire il livello di stress generale.

Allenamento, sonno, alimentazione uniti allo stress della vita in generale influiscono sulle prestazioni.

L'intervallo dello stress score va da 1 a 100, dove 1 indica un livello di stress molto basso e 100 indica un livello di stress molto alto. Conoscere il punteggio dello stress score consente di decidere se il corpo è pronto a eseguire un allenamento faticoso o una lezione di yoga.

SUGGERIMENTO: Garmin consiglia di misurare lo stress score prima di allenarsi, approssimativamente alla stessa ora e nelle stesse condizioni ogni giorno. È possibile visualizzare i risultati precedenti sull'account Garmin Connect.

1 Selezionare **START > DOWN > Stress HRV > START**.

2 Attenersi alle istruzioni visualizzate.

Body Battery

Il dispositivo analizza la variabilità della frequenza cardiaca, il livello di stress, la qualità del sonno e i dati dell'attività per determinare il livello Body Battery complessivo. Come l'indicatore della benzina di un'automobile, questo valore indica la quantità di energia di riserva disponibile. Il range del livello Body Battery va da 0 a 100, dove i valori da 0 a 25 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva media, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva alta e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva molto alta.

È possibile sincronizzare il dispositivo 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 57](#)).

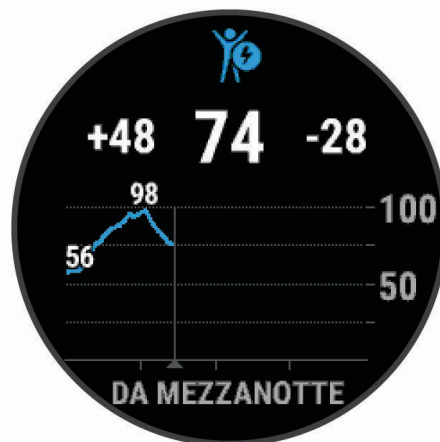
Visualizzazione del widget Body Battery

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.

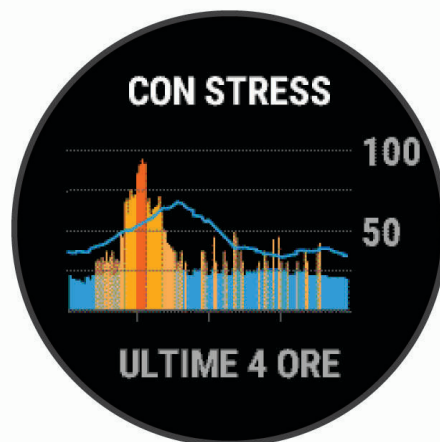
NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere il widget alla sequenza dei widget (*Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 82*).

- 2 Premere **START** per visualizzare un grafico del livello di body battery dalla mezzanotte.



- 3 Selezionare **DOWN** per visualizzare un grafico combinato del Body Battery e del livello di stress.

Le barre blu indicano periodi di riposo. Le barre arancioni indicano periodi di stress. Le barre grigie indicano le ore in cui l'attività è stata troppo intensa da determinare il livello di stress.



Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery

- Per ottenere risultati più accurati, indossare il dispositivo durante il sonno.
- 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.

Utilizzo del widget Livello di stress



Il widget Livello di stress mostra il livello di stress attuale e un grafico del livello di stress delle ultime ore. Può anche guidare l'utente nella respirazione per aiutarlo a rilassarsi (*Personalizzare la sequenza dei widget*, pagina 82).

- 1 Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget Livello di stress.
- 2 Selezionare **START**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **DOWN** per visualizzare ulteriori dettagli.
SUGGERIMENTO: le barre blu indicano periodi di riposo. Le barre gialle indicano periodo di stress. Le barre grigie indicano le ore in cui l'attività è stata troppo intensa da determinare il livello di stress.
 - Selezionare **START** > **DOWN** per avviare un'attività di rilassamento.



Funzioni Smart

Associazione dello smartphone al dispositivo

Per utilizzare le funzioni di connettività del dispositivo Forerunner, è necessario associarlo direttamente dall'app Garmin Connect anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.


- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.
- 2 Mantenere lo smartphone a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dal dispositivo.
- 3 Selezionare **LIGHT** per accendere il dispositivo.
La prima volta che si accende il dispositivo, questo è in modalità di associazione.
SUGGERIMENTO: tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Telefono** > **Associa telefono** per accedere manualmente alla modalità di associazione.
- 4 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:
 - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect, 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.

Suggerimenti per gli utenti Garmin Connect esistenti

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo**.

Attivazione delle Bluetooth Notification

Prima di poter abilitare le notifiche, è necessario associare il dispositivo Forerunner a un dispositivo mobile compatibile ([Associazione dello smartphone al dispositivo, pagina 58](#)).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Telefono > Smart Notifications > Stato > Attivato**.
- 3 Selezionare **Durante l'attività**.
- 4 Selezionare una preferenza per le notifiche.
- 5 Selezionare una preferenza di tono.
- 6 Selezionare **Non durante l'attività**.
- 7 Selezionare una preferenza per le notifiche.
- 8 Selezionare una preferenza di tono.
- 9 Selezionare **Privacy**.
- 10 Selezionare una preferenza di privacy.
- 11 Selezionare **Timeout**.
- 12 Selezionare la durata di visualizzazione sullo schermo dell'avviso per una nuova notifica.
- 13 Selezionare **Firma** per aggiungere una firma nelle risposte ai messaggi di testo.

Visualizzazione delle notifiche

- 1 Sul quadrante dell'orologio, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare **START**.
- 3 Selezionare una notifica.
- 4 Selezionare **DOWN** per altre opzioni.
- 5 Selezionare **BACK** per tornare alla schermata precedente.

Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sul dispositivo Forerunner.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un dispositivo iPhone®, andare nelle impostazioni delle notifiche iOS® per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Con uno smartphone Android™, dall'app Garmin Connect, selezionare **Impostazioni > Notifiche**.



Riproduzione degli avvisi audio sullo smartphone durante l'attività

Prima di configurare gli avvisi audio, è necessario che sullo smartphone l'app Garmin Connect sia associata al dispositivo Forerunner.

È possibile impostare l'app Garmin Connect in modo che riproduca annunci di stato motivazionali dallo smartphone durante una corsa o un'altra attività. Gli avvisi audio includono il numero Lap e il tempo Lap, i dati sull'andatura, la velocità e la frequenza cardiaca. Durante la riproduzione di un avviso audio, l'app Garmin Connect disattiva l'audio principale dello smartphone per riprodurre l'annuncio. È possibile personalizzare i livelli del volume sull'app Garmin Connect.

NOTA: con un dispositivo Forerunner 745, è possibile attivare gli avvisi audio sul dispositivo tramite gli auricolari collegati, senza usare uno smartphone connesso ([Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività, pagina 16](#)).


NOTA: l'avviso audio Avviso Lap è attivato per impostazione predefinita.

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin**.
- 3 Selezionare il dispositivo.
- 4 Selezionare **Opzioni attività > Avvisi audio**.

Disattivazione della connessione dello smartphone Bluetooth

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


NOTA: è possibile aggiungere collegamenti al menu (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 64*).

- 1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.
- 2 Selezionare  per disattivare la connessione Bluetooth dello smartphone sul dispositivo Forerunner.
Consultare il manuale utente del dispositivo mobile per disattivare la tecnologia Bluetooth sul dispositivo mobile.

Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone

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

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Telefono > Avvisi**.

Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo Forerunner include diverse funzioni di connettività Forerunner per lo smartphone compatibile tramite l'app Garmin Connect.

Caricamento attività: al termine della registrazione di un'attività, questa viene inviata automaticamente all'app Garmin Connect.

Avvisi audio: consente all'app Garmin Connect di riprodurre gli annunci di stato, come le miglia intermedie e altri dati sullo smartphone durante la corsa o un'altra attività.

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

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

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

Trova il mio orologio: consente di localizzare il dispositivo Forerunner nel raggio di copertura dello smartphone associato.

GroupTrack: consente di unirsi a un gruppo utilizzando LiveTrack, affinché altri possano visualizzare la propria posizione direttamente sullo schermo e in tempo reale.

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

Download PacePro: consente di creare e scaricare strategie PacePro nell'app Garmin Connect e di inviarle al proprio dispositivo in modalità wireless.

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

Funzioni di sicurezza e rilevamento: consente di inviare messaggi e avvisi ad amici e familiari, nonché di richiedere assistenza dai contatti di emergenza configurati nell'app Garmin Connect. Per ulteriori informazioni, consultare (*Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 66*).

Interazioni con i social media: consente di pubblicare un aggiornamento sul proprio social media preferito quando si carica un'attività sull'app Garmin Connect.


Aggiornamenti software: consente di aggiornare il software del dispositivo.

Aggiornamenti meteo: consente di ricevere sul dispositivo le informazioni e gli avvisi sulle condizioni meteorologiche in tempo reale.

Download di allenamenti e percorsi: consente di cercare allenamenti e percorsi nell'app Garmin Connect e di inviarli al dispositivo in modalità wireless.

Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 64).

- 1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.
- 2 Selezionare .

Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile (*Associazione dello smartphone al dispositivo*, pagina 58).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect*, pagina 61).

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo.

Localizzare uno smartphone smarrito

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

NOTA: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 64).

- 1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.
- 2 Selezionare **Trova telefono**.

Il tuo Forerunner avvia la ricerca dello smartphone associato. Il dispositivo mobile emette un avviso audio e la potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo del dispositivo Forerunner. La potenza del segnale Bluetooth aumenta quando ci si avvicina al dispositivo mobile.

- 3 Selezionare **BACK** per interrompere la ricerca.

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 82](#)).

ABC: visualizza le informazioni combinate di altimetro, barometro e bussola.

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.

Piani saliti: rileva i piani saliti e i progressi rispetto all'obiettivo.

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

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: consente di tener traccia della quantità di liquidi consumati e la progressione verso l'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.

Comandi inReach®: consente di inviare messaggi al dispositivo inReach associato.

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.

Ultimo sport: visualizza un breve riepilogo dell'ultimo sport registrato.

Ultima corsa: visualizza un breve riepilogo dell'ultima corsa registrata.

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

Comandi musicali: controllano il lettore musicale per lo smartphone.

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 piani di scale saliti, 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.

Prestazioni: visualizza le misurazioni delle prestazioni che consentono di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare.

Pulsossimetro: consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro.

Comandi della videocamera RCT: consente di scattare manualmente una foto, registrare un video clip e personalizzare le impostazioni ([Uso dei comandi della telecamera Varia, pagina 82](#)).

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

Sonno: visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente.

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.

Alba e tramonto: visualizza gli orari di alba, tramonto e crepuscolo civile.

Training Status: visualizza l'attuale stato e carico di allenamento, il quale mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e sulle prestazioni.

Comandi VIRB: fornisce i comandi della videocamera quando un dispositivo VIRB è associato al dispositivo Forerunner.

Meteo: visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.

Visualizzazione dei widget

Il dispositivo viene precaricato con diversi widget e altri sono disponibili quando si associa il dispositivo a uno smartphone.

- Dal quadrante dell'orologio, selezionare **UP** o **DOWN**.
Il dispositivo scorre la sequenza dei widget e visualizza i dati di riepilogo per ciascun widget. Il widget delle prestazioni richiede di praticare numerose attività con frequenza cardiaca e corse all'aperto con il GPS.
- Selezionare **START** per visualizzare i dettagli del widget.
SUGGERIMENTO: è possibile premere **DOWN** per visualizzare ulteriori schermate per un widget.

Visualizzazione del widget meteo

Il meteo richiede una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

- 1 Nel quadrante, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget del meteo.
- 2 Selezionare **START** per visualizzare i dettagli del meteo.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare i dati delle tendenze orarie, giornaliere e meteo.


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.

Personalizzazione del widget La mia giornata

È possibile personalizzare l'elenco delle metriche visualizzate nel widget La mia giornata.

- 1 Dal quadrante, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget **La mia giornata**.
- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare **Opzioni La mia giornata**
- 4 Selezionare gli interruttori di attivazione/disattivazione per mostrare o nascondere ciascuna metrica.

Visualizzazione del menu dei comandi

Il menu dei comandi contiene le opzioni, ad esempio l'attivazione della modalità non disturbare, il blocco dei tasti e lo spegnimento del dispositivo. È anche possibile aprire il wallet Garmin Pay.

NOTA: è possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 64*).

1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT**.



2 Premere **UP** o **DOWN** per scorrere le opzioni.

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni di menu dei collegamenti rapidi nel menu dei comandi (*Visualizzazione del menu dei comandi, pagina 64*).

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **☰**.

2 Selezionare **Comandi**.

3 Selezionare un collegamento rapido da personalizzare.

4 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Riordina** per modificare la posizione del collegamento rapido nel menu dei comandi.
- Selezionare **Rimuovi** per rimuovere un collegamento rapido dal menu dei comandi.

5 Se necessario, selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un altro collegamento rapido al menu dei comandi.

Apertura dei controlli musicali

I comandi musicali richiedono una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **LIGHT**.

2 Selezionare **🎵**.

3 Selezionare **UP** o **DOWN** per utilizzare i comandi musicali.

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 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

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 il dispositivo alla app Garmin Connect sullo smartphone o all'applicazione Garmin Express™ sul computer prima di potersi connettere a una rete Wi-Fi.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Wi-Fi > Reti personali > Aggiungi rete**.
Il dispositivo visualizza un elenco di reti Wi-Fi nelle vicinanze.
- 3 Selezionare una rete.
- 4 Se necessario, inserire la password di rete.

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

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 Forerunner 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 Forerunner 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.



Live Event Sharing: consente di inviare messaggi agli amici e alla famiglia durante un evento, fornendo aggiornamenti in tempo reale.

NOTA: questa funzione è disponibile solo se l'orologio è connesso a uno smartphone Android compatibile.

GroupTrack: consente di monitorare le connessioni mediante LiveTrack direttamente sullo schermo e in tempo reale.

Aggiungere contatti di emergenza


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

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

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 66](#)). 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 **Annulla** prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidente

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sicurezza > Rilev. Incidente**.
- 3 Selezionare un'attività.



NOTA: la funzione di rilevamento incidente è disponibile solo per le attività di camminata, corsa e bici all'aperto.

Quando viene rilevato un incidente dal dispositivo Forerunner con GPS attivato, l'app Garmin Connect può inviare un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS ai contatti di emergenza. Viene visualizzato un messaggio che indica che i contatti saranno informati allo scadere di 30 secondi. È possibile selezionare **Annulla** prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.

Avvio di una sessione GroupTrack

Prima di poter iniziare una sessione GroupTrack, è necessario disporre di un account Garmin Connect, di uno smartphone compatibile e dell'app Garmin Connect.

Queste istruzioni sono valide per iniziare una sessione GroupTrack con i dispositivi Forerunner. Se le connessioni hanno altri dispositivi compatibili è possibile visualizzarli sulla mappa. È possibile che gli altri dispositivi non siano in grado di visualizzare i ciclisti GroupTrack sulla mappa.

- 1 Andare all'aperto e accendere il dispositivo Forerunner.
- 2 Associare lo smartphone al dispositivo Forerunner (*Associazione dello smartphone al dispositivo, pagina 58*).
- 3 Sul dispositivo Forerunner, tenere premuto  e selezionare **Sicurezza > GroupTrack > Mostra su mappa** per attivare la visualizzazione delle connessioni sulla schermata della mappa.
- 4 Nell'app Garmin Connect, dal menu delle impostazioni, selezionare **Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack >  > Impostazioni > GroupTrack**.
- 5 Selezionare **Tutte le connessioni**.
- 6 Selezionare **Avvia LiveTrack**.
- 7 Sul dispositivo Forerunner, avviare un'attività.
- 8 Scorrere la mappa per visualizzare le connessioni.

Suggerimenti per le sessioni GroupTrack

La funzione GroupTrack consente di monitorare altre connessioni nel gruppo utilizzando LiveTrack direttamente sullo schermo. Tutti i membri del gruppo devono essere connessi all'account Garmin Connect dell'utente.

- Iniziare l'attività all'aperto utilizzando il GPS.
- Associare il dispositivo Forerunner allo smartphone mediante la tecnologia Bluetooth.
- Nell'app Garmin Connect, dal menu delle impostazioni, selezionare **Connessioni** per aggiornare l'elenco delle connessioni per la sessione GroupTrack.
- Accertarsi che tutte le connessioni siano associate ai loro smartphone e avviare una sessione LiveTrack nell'app Garmin Connect.
- Accertarsi che tutte le connessioni si trovino nell'area di copertura (40 km o 25 mi.).
- Durante una sessione GroupTrack, scorrere la mappa per visualizzare le connessioni (*Aggiungere una mappa a un'attività, pagina 84*).

Musica

È possibile scaricare contenuti audio sul dispositivo e ascoltarli quando lo smartphone è nelle vicinanze. L'app Garmin Connect e l'applicazione Garmin Express consentono di scaricare contenuti audio da un provider di terze parti o dal computer.

Per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone o per riprodurre la musica memorizzata sul dispositivo, è possibile utilizzare i comandi musicali. Per ascoltare i contenuti audio memorizzati sul dispositivo, è necessario collegare gli auricolari con tecnologia Bluetooth.


Connessione a un fornitore di terze parti

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

Alcune opzioni dei provider di musica di terze parti sono già installate sul dispositivo. Per ulteriori opzioni, è possibile scaricare l'app Connect IQ.

1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.

2 Selezionare **IQ**.

NOTA: per configurare un altro provider, tenere premuto  quindi selezionare **Provider di musica > Agg. provider**.

3 Selezionare il nome del provider e seguire le istruzioni visualizzate.

Spotify

Spotify è un servizio di musica digitale che fornisce accesso a milioni di brani.

SUGGERIMENTO: l'integrazione Spotify richiede l'installazione dell'app Spotify sul telefono cellulare. Laddove disponibile, è richiesto un dispositivo digitale mobile compatibile e un abbonamento premium. Visitare il sito Web www.garmin.com/.


Questo prodotto incorpora il software Spotify soggetto a licenze di terze parti reperibili qui:

<https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Aggiungi una colonna sonora ai tuoi viaggi con Spotify. Ascolta i brani e gli artisti che ami o lascia che sia Spotify a intrattenerti.

Download di contenuti audio da Spotify

Prima di scaricare contenuti audio da Spotify, è necessario connettersi a una rete Wi-Fi (*Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 65*).

1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.

2 Tenere premuto .

3 Selezionare **Provider di musica > Spotify**.

4 Selezionare **Aggiungi musica e podcast**.

5 Selezionare una playlist o un altro elemento da scaricare sul dispositivo.

NOTA: il download di contenuti audio può scaricare la batteria. Potrebbe essere necessario collegare il dispositivo a una fonte di alimentazione esterna se la durata della batteria rimanente è insufficiente.

Le playlist e gli altri elementi selezionati vengono scaricati sul dispositivo.


Download di contenuti audio personali

Prima di poter inviare la musica personale al dispositivo, 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, sul dispositivo Forerunner 745 dal computer. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/musicfiles.

1 Collegare il dispositivo al computer tramite il cavo USB incluso.

2 Sul computer, aprire l'applicazione Garmin Express, selezionare il dispositivo 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.

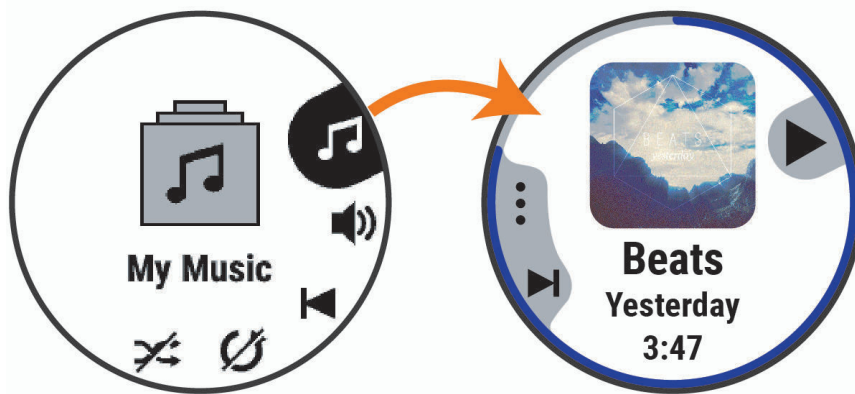
4 Selezionare le caselle di controllo dei file audio, quindi selezionare **Invia al dispositivo**.

5 Se necessario, nell'elenco del Forerunner 745, selezionare una categoria, selezionare le caselle di controllo e selezionare **Rimuovi dal dispositivo** per rimuovere file audio.

Ascolto di musica

- 1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
- 2 Collegare gli auricolari con la tecnologia Bluetooth (*Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 70*).
- 3 Tenere premuto **≡**.
- 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 68*).
 - Per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone, selezionare **Ctrl smart..**
 - Per ascoltare la musica di un provider di terze parti, selezionare il nome del provider e la playlist da scaricare.
- 5 Selezionare **⋮** per aprire i comandi di riproduzione musicale.

Comandi della riproduzione musicale




	Selezionare per gestire i contenuti dei provider di terze parti.
	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.

Controllo della riproduzione musicale sullo smartphone connesso

- 1 Sullo smartphone, iniziare la riproduzione di un brano o di una playlist.
- 2 Sul dispositivo Forerunner 745, tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
- 3 Selezionare **Provider di musica > Ctrl smart..**


Cambiare la Modalità Audio

Puoi cambiare il playback musicale da stereo a mono.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Musica > Audio.**
- 3 Selezionare un'opzione.

Collegamento di auricolari Bluetooth

Per ascoltare la musica caricata sul dispositivo Forerunner 745 è necessario collegare gli auricolari utilizzando la tecnologia Bluetooth.



- 1 Posizionare gli auricolari entro 2 m (6,6 piedi) dal dispositivo.
- 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.

Garmin Pay

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




Configurazione del wallet Garmin Pay

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

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

Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

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




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

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

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 effettuare acquisti tramite il dispositivo Forerunner in uso, la carta deve essere attiva.
 - Per eliminare la carta, selezionare .

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 **LIGHT**.
- 2 Selezionare **Wallet**.
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre.

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

Viene visualizzata l'ultima a carta di pagamento utilizzata.



- 4 Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay, selezionare **DOWN** 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.

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 il dispositivo Forerunner, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

1 Dalla pagina del dispositivo Forerunner 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 il dispositivo Forerunner, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

Cronologia


La cronologia include il tempo, la distanza, le calorie, il passo medio o la velocità, i dati Lap e le informazioni sul sensore opzionale.

NOTA: quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

Uso della cronologia

La cronologia contiene le attività precedenti salvate sul dispositivo.

Il dispositivo include un widget della cronologia per un accesso rapido ai dati dell'attività ([Widget](#), pagina 62).

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Cronologia > Attività**.

3 Selezionare un'attività.

4 Premere **START**.

5 Selezionare un'opzione:


- Per visualizzare ulteriori informazioni sull'attività, selezionare **Tutte le stat.**
- Per visualizzare l'impatto dell'attività sul livello fitness aerobico e anaerobico, selezionare **Training Effect** ([Informazioni su Training Effect](#), pagina 48).
- Per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di intensità, selezionare **Frequenza cardiaca** ([Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca](#), pagina 73).
- Per selezionare un Lap e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap, selezionare **Lap**.
- Per selezionare una pista da sci o da snowboard e visualizzare ulteriori informazioni su ciascuna pista, selezionare **Piste**.
- Per selezionare una serie di esercizi e visualizzare ulteriori informazioni su ciascuna serie, selezionare **Serie**.
- Per visualizzare l'attività su una mappa, selezionare **Mappa**.
- Per visualizzare un grafico elevazione dell'attività, selezionare **Profilo altimetrico**.
- Per eliminare l'attività selezionata, selezionare **Elimina**.

Cronologia multisport

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


Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Cronologia > Attività**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **Frequenza cardiaca**.


Visualizzazione dei dati totali

È possibile visualizzare la distanza accumulata e i dati sul tempo salvati sull'orologio.


- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Cronologia > Totali**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

Uso del contachilometri

Il contachilometri registra automaticamente la distanza totale percorsa, la quota raggiunta e il tempo delle attività.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Cronologia > Totali > Contachilometri**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare i totali del contachilometri.

Eliminazione della cronologia

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .
 - 2 Selezionare **Cronologia > Opzioni**.
 - 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Elimina tutte le attività** per eliminare tutte le attività dalla cronologia.
 - Selezionare **Reimposta totali** per reimpostare tutti i totali sulla distanza e il tempo.
- NOTA:** in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare un account gratuito, è possibile scaricare l'app dall'app store dello smartphone, oppure andare all'indirizzo connect.garmin.com.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando l'orologio, è possibile caricarla sull'account Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come la durata, la distanza, la quota, la frequenza cardiaca, le calorie bruciate, le dinamiche di corsa, una vista dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.



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

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

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

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

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 al dispositivo. Inoltre, si possono scaricare brani musicali sul dispositivo (*Download di contenuti audio personali, pagina 68*). È anche possibile installare gli aggiornamenti software del dispositivo e gestire le app Connect IQ.

- 1 Collegare il dispositivo 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.

Gestione dei dati

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

Eliminazione dei file

AVVISO

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

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

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

Navigazione

Utilizzare le funzioni di navigazione GPS del dispositivo per visualizzare il percorso su una mappa, salvare le posizioni e individuare il percorso verso casa.


Percorsi

È possibile inviare un percorso dall'account Garmin Connect al dispositivo. Dopo averlo salvato nel dispositivo, è possibile seguirlo.

È possibile seguire un percorso salvato semplicemente perché è un buon percorso. Ad esempio, è possibile salvare e seguire un percorso ciclabile per raggiungere il proprio posto di lavoro.



È inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi prestazionali precedentemente impostati. Ad esempio, se il percorso originale è stato completato in 30 minuti, è possibile gareggiare contro Virtual Partner e provare a completare il percorso in meno di 30 minuti.

Creazione di un percorso sul dispositivo

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 5 Selezionare un percorso.
- 6 Selezionare **Segui percorso**.
Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
- 7 Selezionare **START** per iniziare la navigazione.

Creazione di un percorso su Garmin Connect




Prima di poter creare un percorso sull'app Garmin Connect è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 73](#)).

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento > Percorsi > Crea percorso**.
- 3 Selezionare un tipo di percorso.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Selezionare **Fatto**.

NOTA: è possibile inviare questo percorso al dispositivo ([Invio di un percorso al dispositivo, pagina 76](#)).


Invio di un percorso al dispositivo

È possibile inviare un percorso creato in precedenza utilizzando l'app Garmin Connect al dispositivo ([Creazione di un percorso su Garmin Connect, pagina 75](#)).

- 1 Dalla app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento > Percorsi**.
- 3 Selezionare un percorso.
- 4 Selezionare  > **Invia al dispositivo**.
- 5 Selezionare il dispositivo compatibile.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Visualizzazione dei dettagli del percorso

È possibile visualizzare i dettagli del percorso prima di navigare un percorso.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 5 Premere **START** per selezionare un percorso.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per avviare la navigazione, selezionare **Segui percorso**.
 - Per creare un pace band personalizzato, selezionare **PacePro**.
 - Per visualizzare il percorso sulla mappa e scorrere o ingrandire/ridurre la mappa, selezionare **Mappa**.
 - Per utilizzare il percorso al contrario, selezionare **Percorso al contrario**.
 - Per visualizzare un grafico elevazione del percorso, selezionare **Profilo altimetrico**.
 - Per modificare il nome del percorso, selezionare **Nome**.
 - Per visualizzare un elenco di ascese nel percorso, selezionare **Visualizza salite/discese**.
 - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.


Salvataggio di una posizione

È possibile salvare la posizione corrente per tornare indietro a tale posizione in un secondo momento.

- 1 Tenere premuto **LIGHT**.
- 2 Selezionare **Salva posizione**.
NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere questa voce al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 64](#)).
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.


Modifica delle posizioni salvate

È possibile eliminare una posizione salvata oppure modificare il nome, la quota e le informazioni sulla posizione.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.
- 5 Selezionare una posizione salvata.
- 6 Selezionare un'opzione per modificare la posizione.

Eliminazione di tutte le posizioni salvate

È possibile eliminare contemporaneamente tutte le posizioni salvate.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate > Elimina tutto**.

Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività

È possibile tornare al punto di partenza dell'attività corrente in linea retta o seguendo il percorso effettuato. Questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.


- 1 Durante un'attività, premere **STOP**.
- 2 Selezionare **Torna all'inizio** e selezionare un'opzione:
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta, selezionare **Linea retta**.



La posizione corrente (1), la traccia da seguire (2) e la destinazione (3) vengono visualizzate sulla mappa.


Navigazione verso il punto di partenza dell'ultima attività salvata

È possibile tornare al punto di partenza dell'ultima attività salvata in linea retta o seguendo il percorso effettuato. Questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

- 1 Selezionare **START**.
- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare **Navigazione > Attività**.
- 4 Selezionare l'ultima attività salvata.
- 5 Selezionare **Torna all'inizio**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
 - Per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta, selezionare **Linea retta**.
- 7 Selezionare **DOWN** per visualizzare la bussola (opzionale).
La freccia punta nella direzione del punto di partenza.

Navigazione verso una posizione salvata

Prima di poter navigare verso una posizione salvata, il dispositivo deve acquisire i segnali satellitari.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
NOTA: questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.
- 5 Seleziona una posizione, quindi selezionare **Vai a**.
- 6 Muoversi in avanti.

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.


- 7 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.

Mappa

↖ rappresenta la propria posizione sulla mappa. Sulla mappa vengono visualizzati nomi e simboli riferiti alla posizione. Durante la navigazione verso una destinazione, il percorso viene contrassegnato da una linea sulla mappa.


- Navigazione della mappa ([Scorrimento e zoom della mappa, pagina 78](#))
- Impostazioni della mappa ([Impostazioni della mappa, pagina 78](#))

Visualizzazione della mappa

- 1 Avviare un'attività all'aperto.
- 2 Selezionare **UP** o **DOWN** per scorrere la schermata della mappa.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Zoom/Scorri**.

SUGGERIMENTO: selezionare **START** per alternare le funzioni di scorrimento verso l'alto e il basso, sinistra e destra o zoom.

Scorrimento e zoom della mappa

- 1 Durante la navigazione, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare la mappa.
- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare **Zoom/Scorri**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per alternare le funzioni di scorrimento verso l'alto e il basso, sinistra e destra e zoom, selezionare **START**.
 - Per scorrere o eseguire lo zoom della mappa, selezionare **UP** e **DOWN**.
 - Per uscire, selezionare **BACK**.

Impostazioni della mappa

È possibile personalizzare l'aspetto della mappa nell'app della mappa e nelle pagine dati.

Tenere premuto , quindi selezionare **Mappa**.

Orientamento: imposta l'orientamento della mappa. L'opzione Nord in alto mostra il nord nella parte superiore della pagina. L'opzione Traccia in alto consente di visualizzare la direzione del viaggio corrente nella parte superiore della schermata.

Posizioni utente: mostra o nasconde le posizioni salvate sulla mappa.

Zoom automatico: consente di selezionare automaticamente il livello di zoom per un uso ottimale della mappa. Quando è disattivato, è necessario ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.


Altimetro e barometro

Il dispositivo è dotato di altimetro e barometro interni. Il dispositivo raccoglie continuamente i dati di quota e pressione, anche in modalità di risparmio energetico. L'altimetro visualizza la quota approssimativa in basandosi sui cambiamenti di pressione. Il barometro visualizza i dati della pressione ambientale basandosi sulla quota fissa in cui è l'altimetro è stato calibrato più di recente (*Impostazioni dell'altimetro, pagina 90*). Premere START dai widget dell'altimetro o del barometro per aprire rapidamente le impostazioni dell'altimetro o del barometro.

Impostazioni di navigazione

È possibile personalizzare gli elementi mappa e l'aspetto della mappa durante la navigazione verso una destinazione.

Personalizzare gli elementi mappa

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Pagine Dati**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Mappa** per attivare o disattivare la mappa.
 - Selezionare **Guida** per attivare o disattivare una pagina di riferimento che mostra la direzione che la bussola segue o deve seguire durante la navigazione.
 - Selezionare **Profilo altimetrico** per attivare o disattivare il grafico di elevazione.
 - Selezionare una pagina da aggiungere, rimuovere o personalizzare.



Impostazione di un indicatore di direzione

È possibile configurare un indicatore di direzione da visualizzare sulle pagine dati durante la navigazione. L'indicatore punta sulla direzione della destinazione.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Indicatore direzione**.

Impostazione degli avvisi di navigazione

È possibile impostare avvisi come ausilio alla navigazione verso la destinazione.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Navigazione > Avvisi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per impostare un avviso per una distanza specificata dalla destinazione finale, selezionare **Distanza finale**.
 - Per impostare un avviso per il tempo previsto che rimane per raggiungere la destinazione finale, selezionare **ETE finale**.
 - Per impostare un avviso quando si devia dal percorso, selezionare **Fuori perc..**
 - Per attivare i comandi di navigazione dettagliata, selezionare **Indicazioni delle svolte**.
- 4 Se necessario, selezionare **Stato** per attivare l'avviso.
- 5 Se necessario, immettere una distanza o un valore per l'intervallo di tempo, quindi selezionare .

Sensori wireless

Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ o Bluetooth wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a buy.garmin.com.

Associazione dei sensori wireless

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

- 1 Durante l'associazione di una fascia cardio, indossare la fascia ([Come indossare la fascia cardio, pagina 38](#), [Come indossare la fascia cardio, pagina 35](#)).

La fascia cardio non invia né riceve dati finché non viene indossata.

- 2 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal sensore.

NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless durante l'associazione.

- 3 Tenere premuto .

- 4 Selezionare **Sensori e accessori > Aggiungi nuovo**.

- 5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Cerca tutti i sensori**.
- Selezionare il tipo di sensore in uso.

Una volta associato il sensore al dispositivo, lo stato del sensore passa da Ricerca a Connesso. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato.

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.

Iniziare una corsa utilizzando un foot pod

Prima di iniziare una corsa, è necessario associare il foot pod al dispositivo Forerunner ([Associazione dei sensori wireless, pagina 80](#)).

È possibile correre in luoghi chiusi utilizzando un foot pod per registrare il passo, la distanza e la cadenza. È inoltre possibile correre all'aperto utilizzando un foot pod per registrare i dati di cadenza con il passo e la distanza GPS.

- 1 Installare il foot pod attenendosi alle istruzioni dell'accessorio.
- 2 Selezionare un'attività di corsa.
- 3 Iniziare una corsa.

Calibrazione del foot pod

Il foot pod si calibra automaticamente. La precisione dei dati sulla velocità e la distanza migliorano dopo alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

Migliorare la calibrazione del foot pod

Prima di poter calibrare il dispositivo, è necessario acquisire segnali GPS e associare il dispositivo al foot pod ([Associazione dei sensori wireless, pagina 80](#)).

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.

Calibrazione manuale del Foot Pod

Prima di poter calibrare il dispositivo, è necessario associarlo al sensore del foot pod ([Associazione dei sensori wireless, pagina 80](#)).


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 .
- 2 Selezionare **Sensori e accessori**.
- 3 Selezionare il foot pod.
- 4 Selezionare **Fattore di calibrazione > Imposta valore**.
- 5 Regolare il fattore di calibrazione:
 - Aumentare il fattore di calibrazione se la distanza è troppo breve.
 - Ridurlo se la distanza è troppo elevata.

Impostazione della velocità e della distanza del foot pod

Prima di poter personalizzare la velocità e la distanza del foot pod, è necessario associare il dispositivo al sensore del foot pod ([Associazione dei sensori wireless, pagina 80](#)).

È possibile impostare il dispositivo per calcolare la velocità e la distanza utilizzando il foot pod invece dei dati GPS.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sensori e accessori**.
- 3 Selezionare il foot pod.
- 4 Selezionare **Velocità o Distanza**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Indoor** quando ci si allena con il GPS disattivato, generalmente al chiuso.
 - Selezionare **Sempre** per utilizzare i dati del foot pod indipendentemente dall'impostazione GPS.

Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici

È possibile utilizzare un sensore di cadenza o velocità per la bici compatibile per inviare dati al dispositivo.

- Associare il sensore al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 80](#)).
- Impostare le dimensioni della ruota ([Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 116](#)).
- Iniziare una corsa ([Avvio di un'attività, pagina 6](#)).

Allenarsi con i sensori di potenza

- Visitare il sito Web buy.garmin.com per un elenco di sensori ANT+ compatibili con il dispositivo (come Rally™ e Vector™).
- Per ulteriori informazioni, vedere il Manuale Utente del sensore di potenza.
- Regolare le zone di potenza in modo che corrispondano ai propri obiettivi e capacità ([Impostazione delle zone di potenza, pagina 28](#)).
- Utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specifica ([Impostazione di un avviso, pagina 86](#)).
- Personalizzare i campi dei dati di potenza ([Personalizzare le schermate dati, pagina 84](#)).

Uso dei cambi elettronici

Prima di poter utilizzare i cambi elettronici compatibili, come i cambi Shimano® Di2™ è necessario associarli al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 80](#)). È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 84](#)). Il dispositivo Forerunner visualizza i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.

Consapevolezza dell'ambiente circostante

Il dispositivo Forerunner può essere utilizzato con il dispositivo Varia™, le luci per bici intelligenti e con un radar per vista posteriore per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente del dispositivo Varia.



NOTA: potrebbe essere necessario aggiornare il Forerunner software prima di associare dispositivi Varia (*Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect, pagina 61*).

Uso dei comandi della telecamera Varia

AVVISO

In alcune giurisdizioni, la registrazione di video, audio o fotografie è vietata o regolamentata oppure vige l'obbligo di informare della registrazione tutti i soggetti interessati e ottenerne il consenso. È responsabilità dell'utente conoscere e rispettare le normative, i regolamenti e altri divieti in vigore nelle giurisdizioni in cui intende utilizzare questo dispositivo.

Prima di poter utilizzare i comandi della telecamera Varia, è necessario associare l'accessorio all'orologio (*Associazione dei sensori wireless, pagina 80*).


- 1 Aggiungere la vista rapida della **Videocamera RCT** all'orologio (*Widget, pagina 62*).
- 2 Dalla vista rapida della **Videocamera RCT**, selezionare un'opzione:
 - Selezionare  per scattare una foto.
 - Selezionare  per salvare un filmato.

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 (www.garmin.com/manuals/tempe).



Personalizzazione del dispositivo

Personalizzazione dell'elenco attività

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare un'attività per personalizzare le impostazioni, impostare l'attività come preferito, modificare l'ordine di apparizione e molto altro.
 - Selezionare **Aggiungi** per aggiungere più attività o creare attività personalizzate.


Personalizzare la sequenza dei widget

È possibile modificare l'ordine dei widget nella sequenza dei widget, rimuovere widget e aggiungerne di nuovi.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Widget**.
- 3 Selezionare un widget.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **UP** o **DOWN** per modificare la posizione del widget nella sequenza dei widget.
 - Selezionare  per rimuovere il widget dalla sequenza dei widget.
- 5 Selezionare **Aggiungi**.
- 6 Selezionare un widget.
Il widget viene aggiunto alla sequenza dei widget.

Impostazioni delle attività e delle app

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

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , selezionare **Attività e app**, quindi selezionare un'attività e infine le impostazioni dell'attività.

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

Velocità 3D: consente di calcolare la velocità utilizzando i cambiamenti di quota e i movimenti orizzontali sul terreno (*Distanza e velocità 3D, pagina 88*).

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

Aggiungi attività: consente di personalizzare un'attività multisport.

Avvisi: consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività.

Auto Climb: consente al dispositivo di rilevare automaticamente i cambiamenti di quota utilizzando l'altimetro integrato (*Attivazione della funzione Auto Climb, pagina 87*).

Auto Lap: imposta le opzioni per la funzione Auto Lap (*Auto Lap, pagina 86*).

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 (*Attivazione di Auto Pause, pagina 87*).

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 (*Recupero automatico, pagina 14*).

Auto Lap Sci: consente di impostare il rilevamento automatico della discesa delle piste da sci sul dispositivo tramite l'accelerometro integrato.

Scorrimento automatico: consente di scorrere tutte le schermate dati dell'attività mentre il timer è in esecuzione (*Uso di Scorrimento automatico, pagina 88*).

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

Colore dello sfondo: imposta il colore dello sfondo per ogni attività (bianco o nero).

ClimbPro: visualizza la pianificazione in salita e le schermate di monitoraggio durante la navigazione.

Avvia conto alla rovescia: avvia un conto alla rovescia per stabilire gli intervalli di nuoto in piscina.

Schermate dati: consente di personalizzare le pagine dati e di aggiungerne di nuove per l'attività (*Personalizzare le schermate dati, pagina 84*).

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 88*).

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

Numero corsia: consente di selezionare un numero di corsia per una pista.

Tasto Lap: consente di registrare un Lap o un periodo di riposo durante l'attività.

Blocca tasti: consente di bloccare i tasti durante le attività multisport per impedirne la pressione accidentale.

Metronomo: emette un suono a un ritmo regolare per consentire di migliorare le prestazioni allenandosi con una cadenza più veloce, più lenta o più coerente (*Uso del metronomo, pagina 25*).

Dimensioni piscina: consente di impostare la lunghezza della piscina per il nuoto in piscina (*Impostazione delle dimensioni della piscina, pagina 13*).

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

Timeout risparmio energetico: imposta le opzioni di timeout di risparmio energetico per l'attività (*Impostazioni di timeout risparmio energetico, pagina 89*).

Registra VO2 Max.: attiva la registrazione del VO2 max. per le attività di trail run e ultra run (*Disattivazione della registrazione VO2 Max., pagina 46*).

Rinomina: consente di impostare il nome dell'attività.

Ripeti: consente di attivare l'opzione Ripeti per attività multisport. Ad esempio, è possibile utilizzare questa opzione per includere più transizioni, ad esempio una swimrun.

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

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

Avvisi segmento: attiva gli avvisi sulla presenza di segmenti nelle vicinanze.

Autovalutazione: imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività ([Attivazione dell'autovalutazione, pagina 88](#)).

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

Modifica sport automatica swimrun: consente di attivare la transizione automatica tra la sezione di nuoto e la sezione di corsa di un'attività multisport swimrun.


Transizioni: consente di attivare le transizioni per attività multisport.

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

Video allenamento: attiva la visualizzazione di allenamenti animati per la forza funzionale, cardio, yoga o Pilates. Le animazioni sono disponibili per gli allenamenti scaricati da Garmin Connect.

Personalizzare le schermate dati

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

1 Tenere premuto .

2 Selezionare **Attività e app**.

3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.

4 Selezionare le impostazioni dell'attività.

5 Selezionare **Pagine Dati**.

6 Selezionare una schermata dati da personalizzare.

7 Selezionare un'opzione:


- Selezionare **Layout** per impostare il numero di campi dati nella schermata.
- Selezionare **Campi dati** per modificare i dati visualizzati nel campo.
- Selezionare **Riordina** per modificare la posizione della pagina dati nella sequenza.
- Selezionare **Rimuovi** per rimuovere la pagina dati dalla sequenza.

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

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

Aggiungere una mappa a un'attività

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

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Attività e app**.

3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.

4 Selezionare le impostazioni dell'attività.

5 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi nuovo > Mappa**.

Allarmi

È possibile impostare gli avvisi per ogni attività, in modo da allenarsi in base a obiettivi specifici, aumentare la consapevolezza dell'ambiente circostante e navigare verso la destinazione desiderata. Alcuni avvisi sono disponibili solo per attività specifiche. Sono disponibili tre tipi di avvisi: avvisi di eventi, avvisi di intervallo e avvisi ripetuti.

Avviso di eventi: l'avviso di eventi effettua una sola notifica. L'evento consiste in un valore specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che fornisca un avviso quando viene raggiunta una quota specifica.

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

Avviso ripetuto: l'avviso ripetuto segnala tutte le occasioni in cui il dispositivo registra un valore o un intervallo specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo 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.
Quota	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della quota.
Frequenza cardiaca	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona. Vedere Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 26 and Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 28 .
Passo	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Passo	Ripetuto	È possibile impostare un obiettivo di ritmo di nuoto.
Accensione	Range	È possibile impostare il livello di potenza alto o basso.
Prossimità	Eventi	È possibile impostare un raggio da una posizione salvata.
Corri/Cammina	Ripetuto	È possibile impostare interruzioni a tempo della modalità Pedonale a intervalli regolari.
Velocità	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della velocità.
Frequenza bracciate	Range	È possibile impostare un numero di vogate basso o alto al minuto.
Ora	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo.
Timer pista corsa	Ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo della pista in secondi.

Impostazione di un avviso

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 **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 giri in base alla distanza

È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente un Lap a una distanza specifica. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in differenti parti di un'attività (ad esempio, ogni miglio o 5 chilometri).

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 Lap**.

6 Selezionare un'opzione:


- Selezionare **Auto Lap** per attivare o disattivare Auto Lap.
- Selezionare **Distanza automatica** per regolare la distanza tra i Lap.

Ogni volta che viene completato un Lap, viene visualizzato un messaggio che indica il tempo per tale Lap.

Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio ([Impostazioni del sistema, pagina 91](#)).

Personalizzazione del messaggio Avviso Lap

È possibile personalizzare uno o due campi dati visualizzati nel messaggio di avviso Lap.

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 Lap > Avviso Lap**.


6 Selezionare un campo dati per modificarlo.

7 Selezionare **Anteprima** (facoltativo).

Attivazione di Auto Pause


È possibile utilizzare la funzione Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando l'utente si ferma. Questa funzione è utile se l'attività include semafori o altri luoghi in cui è necessario fermarsi.

NOTA: la cronologia non viene registrata 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:
 - 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 o la velocità scende al di sotto di un valore specificato, selezionare **Personalizza**.


Attivazione della funzione Auto Climb

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

- 1 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 Climb > Stato**.
- 6 Selezionare **Sempre** o **Quando non in navigaz..**
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Pagina corsa** per identificare quale pagina dati visualizzare durante la corsa.
 - Selezionare **Pagina scalata** per identificare quale pagina dati visualizzare durante la scalata.
 - Selezionare **Inverti colori** per invertire i colori visualizzati quando si cambia modalità.
 - Selezionare **Velocità verticale** per impostare la velocità di ascesa nel tempo.
 - Selezionare **Cambio modalità** per impostare la rapidità con cui il dispositivo cambia modalità.**NOTA:** l'opzione Schermata corrente consente di passare automaticamente all'ultima schermata visualizzata prima della transizione ad Auto Climb.

Attivazione dell'autovalutazione

Quando viene salvata un'attività, è possibile valutare le sensazioni e lo sforzo percepiti durante l'attività (*Valutazione di un'attività, pagina 7*). È possibile visualizzare le informazioni sulla valutazione nell'account Garmin Connect.

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 **Autovalutazione**.

6 Selezionare un'opzione:


- Per eseguire una valutazione solo dopo un allenamento strutturato o a intervalli, selezionare **Solo allenamenti**.
- Per eseguire una valutazione dopo ogni attività, selezionare **Sempre**.

Distanza e velocità 3D

È possibile impostare la distanza e la velocità 3D in modo da calcolare i relativi parametri utilizzando sia la variazione di quota che il movimento orizzontale sul suolo. Questa funzione può essere utilizzata durante diverse attività, quali sci, arrampicata, navigazione, escursioni, corsa o percorsi in bicicletta.

Uso di Scorrimento automatico

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 sul GPS, visitare il sito Web 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 **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.
- Selezionare **UltraTrac** per registrare i punti traccia e i dati dei sensori con meno frequenza (*UltraTrac, pagina 89*).

NOTA: l'uso del GPS e di un altro satellite in contemporanea può aumentare maggiormente il consumo della batteria rispetto al solo uso del GPS (*GPS e altri sistemi satellitari, pagina 89*).

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.

UltraTrac

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


Impostazioni di timeout risparmio energetico

Le impostazioni di timeout influiscono sul tempo in cui il dispositivo resta in modalità di allenamento, ad esempio, quando si è in attesa dell'inizio di una gara. Tenere premuto , selezionare **Attività e app**, selezionare un'attività, quindi selezionare le impostazioni dell'attività. Selezionare **Timeout risparmio energetico** per regolare le impostazioni di timeout per l'attività.


Normale: consente di impostare la modalità orologio a risparmio energetico dopo 5 minuti di inattività.

Prolungato: consente di impostare la modalità orologio a risparmio energetico dopo 25 minuti di inattività. Il modo prolungato può ridurre la durata della batteria tra una ricarica e l'altra.

Rimozione di un'attività o di un'app

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per rimuovere un'attività dall'elenco dei preferiti, selezionare **Rimuovi dai preferiti**.
 - Per eliminare l'attività dall'elenco delle app, selezionare **Rimuovi dall'elenco**.

GroupTrackImpostazioni

Tenere premuto  e selezionare **Sicurezza > GroupTrack**.

Mostra su mappa: consente di visualizzare le connessioni sulla pagina della mappa durante una sessione GroupTrack.

Tipi di attività: consente di selezionare i tipi di attività da visualizzare sulla pagina della mappa durante una sessione GroupTrack.


Impostazioni del quadrante dell'orologio

È possibile personalizzare l'aspetto del quadrante dell'orologio selezionando layout, colori e dati aggiuntivi. È inoltre possibile scaricare quadranti orologio personalizzati da Connect IQ Store.

Personalizzare il quadrante dell'orologio

Prima di poter attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ, è necessario installarne uno dallo store Connect IQ (*Funzioni Connect IQ, pagina 64*).

È possibile personalizzare le informazioni e l'aspetto del quadrante dell'orologio oppure attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ installato.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare l'anteprima delle opzioni del quadrante dell'orologio.
- 4 Selezionare **Aggiungi nuovo** per scorrere i quadranti aggiuntivi dell'orologio precaricati.
- 5 Selezionare **START > Applica** per attivare un quadrante dell'orologio precaricato o un quadrante dell'orologio Connect IQ installato.
- 6 Se si utilizza un quadrante precaricato, selezionare **START > Personalizza**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Quadrante**.
 - Per modificare lo stile delle lancette per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Lancette**.
 - Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Layout**.
 - Per modificare lo stile dei secondi per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Secondi**.
 - Per modificare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Dati**.
 - Per aggiungere o modificare un colore predominante per il quadrante dell'orologio, selezionare **Tonalità colore**.
 - Per modificare il colore dello sfondo, selezionare **Colore sfondo**.
 - Per salvare le modifiche, selezionare **Fatto**.

Impostazioni dei sensori

Impostazioni dell'altimetro

Tenere premuto  e selezionare **Sensori e accessori > Altimetro**.


Calibra: consente di calibrare manualmente il sensore dell'altimetro.

Calibrazione automatica: consente all'altimetro di effettuare una calibrazione automatica ogni volta che viene attivata la funzione di rilevamento GPS.

Quota: consente di impostare le unità di misura per la quota.

Calibrazione dell'altimetro barometrico

Il dispositivo in uso è stato calibrato in fabbrica e per impostazione predefinita utilizza la calibrazione automatica nella posizione di partenza GPS. È possibile calibrare manualmente l'altimetro barometrico se si conosce la quota corretta.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sensori e accessori > Altimetro**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per eseguire la calibrazione automatica dal punto GPS iniziale, selezionare **Calibrazione automatica**, quindi selezionare un'opzione.
 - Per inserire manualmente la quota corrente, selezionare **Calibra > Sì**.
 - Per inserire la quota corrente dal punto di partenza GPS, selezionare **Calibra > Usa GPS**.

Impostazioni del barometro

Tenere premuto  e selezionare **Sensori e accessori > Barometro**.

Calibra: consente di calibrare manualmente il sensore del barometro.

Grafico: imposta la scala temporale per il grafico nel widget del barometro.


Avv. temporale: imposta la velocità di cambiamento della pressione barometrica che attiva un avviso di temporale.

Modo orologio: consente di impostare il sensore utilizzato in modalità orologio. L'opzione Auto utilizza sia l'altimetro sia il barometro in base al movimento. È possibile utilizzare l'opzione Altimetro quando l'attività prevede variazioni della quota oppure l'opzione Barometro quando l'attività non prevede variazioni della quota.

Pressione: consente di impostare la modalità con cui il dispositivo mostra i dati di pressione.

Calibrazione del barometro

Il dispositivo in uso è stato calibrato in fabbrica e per impostazione predefinita utilizza la calibrazione automatica nella posizione di partenza GPS. È possibile calibrare manualmente il barometro se si conosce la quota o la pressione al livello del mare corretta.

1 Tenere premuto .

2 Selezionare **Sensori e accessori > Barometro > Calibra**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per inserire la quota corrente o la pressione al livello del mare, selezionare **Sì**.
- Per eseguire la calibrazione automatica dal punto di partenza GPS, selezionare **Usa GPS**.

Impostazioni del sistema

Tenere premuto , quindi selezionare **Sistema**.

Lingua: imposta la lingua visualizzata sul dispositivo.

Ora: regola le impostazioni dell'orario (*Impostazioni dell'ora, pagina 92*).

Retroilluminazione: regola le impostazioni di retroilluminazione (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 92*).

Toni: imposta i suoni del dispositivo, come i toni dei tasti, gli avvisi e le vibrazioni.

Non disturbare: consente di attivare o disattivare la modalità Non disturbare. Utilizzare l'opzione Durante il sonno per attivare automaticamente la modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali sull'account Garmin Connect.

Tasti scelta rapida: consente di assegnare scelte rapide ai tasti del dispositivo (*Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida, pagina 92*).

Blocco automatico: consente di bloccare i tasti automaticamente per impedire che vengano premuti inavvertitamente. Utilizzare l'opzione Durante l'attività per bloccare i tasti durante un'attività a tempo. Utilizzare l'opzione Non durante l'attività per bloccare i tasti quando non si registra un'attività a tempo.

Unità: imposta le unità di misura utilizzate nel dispositivo (*Modificare le unità di misura, pagina 92*).

Formato: consente di impostare le preferenze di formato generali, ad esempio il passo e la velocità mostrati durante le attività, l'inizio della settimana, il formato della posizione geografica e le opzioni relative al datum.

Registrazione dei dati: consente di impostare la modalità con cui il dispositivo registra i dati delle attività. L'opzione di registrazione Smart (predefinita) consente registrazioni delle attività di maggiore durata. L'opzione di registrazione Ogni secondo fornisce registrazioni più dettagliate delle attività, ma potrebbe non registrare completamente le attività di durata prolungata.

Modo USB: consente di impostare il dispositivo per utilizzare MTP (media transfer protocol) o la modalità Garmin quando è collegato al computer.

Reimposta: consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 104*).

Aggiorn. software: consente di installare gli aggiornamenti software scaricati utilizzando Garmin Express. Utilizzare l'opzione Aggiornamento automatico per consentire al dispositivo di scaricare l'aggiornamento software più recente quando è disponibile una connessione Wi-Fi.

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

Impostazioni dell'ora

Tenere premuto , quindi selezionare **Sistema > Ora**.

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

Imposta ora: consente di impostare il fuso orario del dispositivo. L'opzione Auto consente di impostare automaticamente il fuso orario in base alla posizione GPS.

Ora: consente di regolare l'orario se è impostato sull'opzione Manuale.

Avvisi: consente di impostare gli avvisi orari, gli avvisi di alba e tramonto per ricevere un tono alcuni minuti oppure ore prima del sorgere o del tramontare del sole.

Sincronizza con GPS: consente di sincronizzare manualmente l'ora con il GPS quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale (*Sincronizzazione dell'ora con il GPS, pagina 94*).

Modifica delle impostazioni di retroilluminazione

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Sistema > Retroilluminazione**.

3 Selezionare **Durante l'attività** o **Non durante l'attività**.

4 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Tasti e allarmi** per attivare la retroilluminazione per la pressione dei tasti e per gli avvisi.
- Selezionare **Gesto** per attivare la retroilluminazione sollevando e ruotando il braccio in modo a guardare il proprio polso.
- Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che la retroilluminazione venga disattivata.
- Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità della retroilluminazione.

Personalizzazione dei Tasti di scelta rapida

È possibile personalizzare la funzione dei tasti con una pressione prolungata dei pulsanti sia singolarmente che in combinazione.

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .


2 Selezionare **Sistema > Tasti scelta rapida**.

3 Selezionare un tasto o una combinazione di tasti da personalizzare.

4 Selezionare una funzione.

Modificare le unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura visualizzate sul dispositivo.

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Sistema > Unità**.


3 Selezionare un tipo di misurazione.

4 Selezionare un'unità di misura.


Orologi

Impostazione di un allarme





È possibile impostare più allarmi. È possibile impostare ciascun avviso per attivarsi una volta o a ripetizioni regolari.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sveglia** > **Aggiungi sveglia**.
- 3 Selezionare **Ora** e specificare un orario per la sveglia.
- 4 Selezionare **Ripeti**, quindi selezionare la frequenza di ripetizione della sveglia (opzionale).
- 5 Selezionare **Toni**, quindi selezionare un tipo di notifica (opzionale).
- 6 Selezionare **Retroilluminazione** > **Attivato** per attivare la retroilluminazione con l'allarme.
- 7 Selezionare **Etichetta**, quindi selezionare una descrizione per la sveglia (opzionale).

Eliminare un allarme

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sveglia**.
- 3 Selezionare un allarme.
- 4 Selezionare **Elimina**.

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT**.
- 2 Selezionare **Timer**.
NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere questa voce al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 64](#)).
- 3 Specificare l'ora.
- 4 Se necessario, selezionare un'opzione:
 - Selezionare  > **Salva timer** per salvare il timer del conto alla rovescia.
 - Selezionare  > **Riavvia** > **Attivato** per riavviare automaticamente il timer una volta azzerato.
 - Selezionare  > **Toni**, quindi selezionare un tipo di notifica.
- 5 Selezionare .

Utilizzare il cronometro

1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT**.

2 Selezionare **Cronometro**.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere questa voce al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 64*).

3 Selezionare **START** per avviare il timer.

4 Selezionare  per riavviare il timer dei Lap ①.



Il tempo segnato dal cronometro ② continua l'esecuzione.

5 Selezionare **START** per interrompere entrambi i timer.

6 Selezionare .

7 Salvare il tempo registrato come attività nella cronologia (opzionale).

Sincronizzazione dell'ora con il GPS


Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente. È anche possibile sincronizzare manualmente l'ora con il GPS quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Sistema > Ora > Sincronizza con GPS**.

3 Attendere l'acquisizione dei satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare, pagina 104*).

Impostare manualmente l'ora

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Sistema > Ora > Imposta ora > Manuale**.

3 Selezionare **Ora** e specificare l'ora del giorno.

Telecomando VIRB

La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB utilizzando il dispositivo.


Controllo di una action cam VIRB

Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla action camera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *Manuale Utente delle serie VIRB*.

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Forerunner (*Associazione dei sensori wireless, pagina 80*).
Il widget VIRB viene aggiunto automaticamente alla sequenza dei widget.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** dal quadrante per visualizzare il widget VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per registrare un video, selezionare **Avvia registrazione**.
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Forerunner.
 - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
 - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare **STOP**.
 - Per scattare una foto, selezionare **Scatta foto**.
 - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
 - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
 - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.
 - Per modificare le impostazioni di video e foto, selezionare .

Controllo di una action cam VIRB durante un'attività


Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla action camera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *Manuale Utente delle serie VIRB*.

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Forerunner (*Associazione dei sensori wireless, pagina 80*).
Quando la videocamera è associata, viene aggiunta automaticamente una pagina dati VIRB alle attività.
- 3 Durante un'attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la pagina dati VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Tenere premuto .
- 6 Selezionare **Telecomando VIRB**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Per controllare la videocamera utilizzando il timer dell'attività, selezionare **Modo registrazione > Avvio/interr. timer**.
NOTA: la registrazione del video si avvia e si interrompe automaticamente quando viene avviata o interrotta un'attività.
 - Per controllare la videocamera utilizzando le opzioni del menu, selezionare **Modo registrazione > Manuale**.
 - Per registrare manualmente un video, selezionare **Avvia registrazione**.
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Forerunner.
 - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
 - Per interrompere manualmente la registrazione di un video, selezionare **STOP**.
 - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
 - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
 - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.

Info sul dispositivo


Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

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

- 1 Tenere premuto .
- 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.

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

Caricamento del dispositivo

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 98).

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



- 2 Collegare l'estremità più grande del cavo USB a una porta di ricarica USB.
- 3 Caricare completamente il dispositivo.

Suggerimenti per la ricarica del dispositivo

- 1 Collegare saldamente il caricabatterie al dispositivo per caricarlo utilizzando cavo USB (*Caricamento del dispositivo, pagina 96*).

È possibile caricare il dispositivo collegando il cavo USB a un adattatore CA approvato da Garmin con una presa a parete standard o una porta USB sul computer. Per la ricarica di una batteria completamente scarica sono necessarie circa due ore.

- 2 Rimuovere il caricabatterie dal dispositivo dopo che il livello di carica della batteria ha raggiunto il 100%.

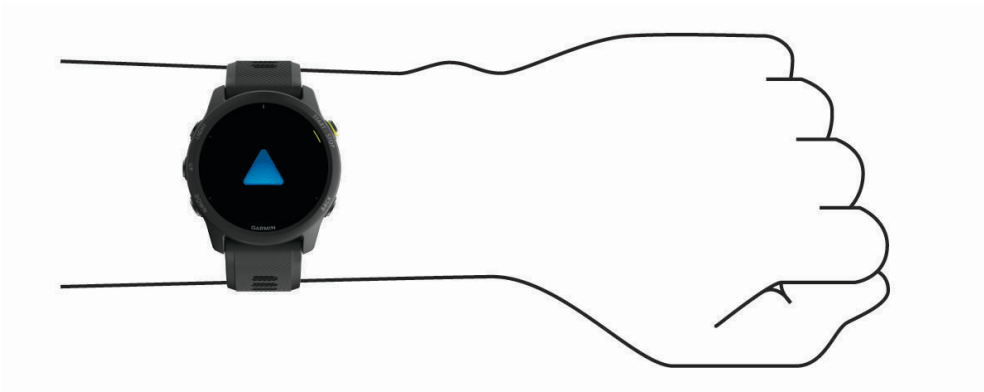
Indossare l'orologio

⚠ 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 33*.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 55*.
- 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.

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.

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

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

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

Pulizia dell'orologio

⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

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

1 Pulire l'orologio con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.

2 Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente l'orologio.

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

Sostituzione dei cinturini

È possibile sostituire i cinturini con nuovi modelli Forerunner o con i modelli QuickFit® 22 compatibili.

1 Utilizzare una graffetta per premere il perno dell'orologio.



2 Rimuovere il cinturino dall'orologio.



3 Selezionare un'opzione:

- Per installare i cinturini Forerunner, allineare un lato del nuovo cinturino ai fori sul dispositivo, premere il perno sporgente dell'orologio, quindi premere il cinturino in posizione.



NOTA: verificare che il cinturino sia fissato. Il perno dell'orologio deve essere allineato ai fori sul dispositivo.

- Per installare i cinturini QuickFit 22, rimuovere il perno dell'orologio dal cinturino Forerunner, riposizionare il perno dell'orologio sul dispositivo e premere il nuovo cinturino in posizione.



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

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

Caratteristiche tecniche di Forerunner

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria, modalità orologio	Fino a 1 settimane con rilevamento dell'attività, notifiche dello smartphone e frequenza cardiaca al polso
Durata della batteria, modalità orologio con musica	Fino a 11 ore con rilevamento dell'attività, notifiche dello smartphone, frequenza cardiaca al polso e riproduzione musicale
Durata della batteria, modalità attività	Fino a 16 ore in modalità GPS con frequenza cardiaca al polso
Durata della batteria, modalità attività con musica	Fino a 6 ore in modalità GPS con frequenza cardiaca al polso e riproduzione musicale
Durata della batteria, modalità UltraTrac, senza riproduzione musicale	Fino a 23 ore Fino a 21 ore con frequenza cardiaca basata sul polso
Memoria multimediale	Fino a 500 brani
Classificazione di impermeabilità	Nuoto, 5 ATM ¹
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	2,4 GHz @ +18 dBm nominali 13,56 MHz @ -37 dBm nominali

Risoluzione dei problemi

Aggiornamenti del prodotto

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

Impostazione di Garmin Express

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

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.

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.

Rilevamento delle attività

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

Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato

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

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

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

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

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

I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il numero di passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza il dispositivo.

1 Selezionare un'opzione:

- Sincronizzare il numero di passi con l'app Garmin Express (*Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 74*).
- Sincronizzare il numero di passi con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect, pagina 61*).

2 Attendere la sincronizzazione dei dati da parte del dispositivo.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

NOTA: l'aggiornamento dell'app Garmin Connect o dell'applicazione Garmin Express non sincronizza i dati né aggiorna il numero di passi.

Il numero di piani saliti non è preciso

Il dispositivo utilizza un barometro interno per misurare le variazioni di quota mentre si salgono le scale. Un piano equivale a salire di 3 m (10 piedi).

- Individuare i piccoli fori del barometro sul retro del dispositivo, vicino ai contatti di ricarica, quindi pulire l'area intorno ai contatti.

Le prestazioni del barometro potrebbero ridursi se i fori del barometro sono ostruiti. Per pulire l'area è possibile sciacquare il dispositivo con acqua.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

- Non appoggiarsi ai corrimano né saltare gli scalini mentre si salgono le scale.
- In ambienti ventosi, coprire il dispositivo con la manica o la giacca, poiché le raffiche di vento possono causare letture errate.

I minuti di intensità lampeggiano

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

Acquisizione del segnale satellitare

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

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

- 1 Recarsi in un'area all'aperto.
La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.
- 2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.



Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente il dispositivo sull'account Garmin 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.

Riavvio del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario riavviarlo.

NOTA: il riavvio del dispositivo può eliminare i dati o le impostazioni.


- 1 Tenere premuto  per 15 secondi.
Il dispositivo si spegne.
- 2 Tenere premuto  per un secondo per accendere il dispositivo.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

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

NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni immesse dall'utente, compresa la cronologia delle attività. Se è stato impostato un wallet Garmin Pay, il ripristino delle impostazioni predefinite provoca anche l'eliminazione del wallet dal dispositivo.

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sistema > Reimposta**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti e salvare tutte le informazioni sulle attività e la musica memorizzata, selezionare **Ripristina impost. predefinite**.
 - Per eliminare tutte le attività dalla cronologia, selezionare **Elimina tutte le attività**.
 - Per reimpostare la distanza e il tempo totali, selezionare **Reimposta totali**.
 - Per ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni sulle attività e la musica memorizzata, selezionare **Elimina dati e ripristina impostaz..**

Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile (*Associazione dello smartphone al dispositivo, pagina 58*).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect, pagina 61*).

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare l'applicazione Garmin Express.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.


Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.

- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

- 3 Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

NOTA: se il dispositivo è stato già configurato con la connettività Wi-Fi, Garmin Connect può scaricare automaticamente gli aggiornamenti software disponibili quando si collega mediante Wi-Fi.

Il dispositivo visualizza la lingua errata

- 1 Tenere premuto .
- 2 Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e selezionarla.
- 3 Selezionare la prima voce nell'elenco.
- 4 Utilizzare **UP** e **DOWN** per selezionare la lingua.




Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?

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

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

Lo smartphone non si connette al dispositivo

Se lo smartphone 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.
- Sul dispositivo, tenere premuto **LIGHT**, quindi selezionare  per attivare la tecnologia Bluetooth ed entrare in modalità di associazione.

Ottimizzazione della durata della batteria

È possibile aumentare la durata della batteria in vari modi.

- Ridurre il timeout della retroilluminazione (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 92*).
- Ridurre l'intensità della retroilluminazione.
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Funzioni di connettività Bluetooth, pagina 60*).
- Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** (*Interrompere un'attività, pagina 6*).
- Disattivare il rilevamento delle attività (*Disattivazione del rilevamento dell'attività, pagina 31*).
- Utilizzare un quadrante dell'orologio che non si aggiorni ogni secondo.
Ad esempio, usare un quadrante orologio senza lancetta dei secondi (*Personalizzare il quadrante dell'orologio, pagina 90*).
- Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dal dispositivo (*Gestione delle notifiche, pagina 59*).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin associati (*Trasmissione dati della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®, pagina 33*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Disattivazione della frequenza cardiaca al polso, pagina 34*).
NOTA: il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa e le calorie bruciate.
- Disattivare la funzione pulsossimetro (*Disattivazione della frequenza cardiaca al polso, pagina 34*).
- Utilizzare la modalità GPS UltraTrac per l'attività (*UltraTrac, pagina 89*).
- Selezionare l'intervallo di registrazione **Smart** (*Impostazioni del sistema, pagina 91*).


La lettura della temperatura è imprecisa

La temperatura corporea influisce sulla lettura della temperatura da parte del relativo sensore interno. Per ottenere la lettura della temperatura più precisa, rimuovere l'orologio dal polso e attendere 20-30 minuti.

È anche possibile utilizzare un sensore della temperatura esterno opzionale per visualizzare le letture precise della temperatura ambientale mentre si indossa l'orologio.

Come si associano manualmente i sensori ANT+?

È possibile utilizzare le impostazioni del dispositivo per associare manualmente i sensori ANT+. La prima volta che si collega un sensore al dispositivo utilizzando la tecnologia wireless ANT+, è necessario associare il dispositivo al sensore. Una volta associati, il dispositivo si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.


- 1 Mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
- 2 Durante l'associazione di una fascia cardio, indossarla.
La fascia cardio non invia né riceve dati finché non viene indossata.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Sensori e accessori > Aggiungi nuovo**.
- 5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Cerca tutti i sensori**.
- Selezionare il tipo di sensore in uso.

Quando il sensore è associato al dispositivo, viene visualizzato un messaggio. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato.

È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?

Il dispositivo è compatibile con alcuni sensori Bluetooth. La prima volta che si collega un sensore al dispositivo Garmin, è necessario associare il dispositivo al sensore. Una volta associati, il dispositivo si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Sensori e accessori** > **Aggiungi nuovo**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Cerca tutti i sensori**.
 - Selezionare il tipo di sensore in uso.

È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 84](#)).

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

Con un dispositivo Forerunner 745 collegato agli auricolari mediante la tecnologia Bluetooth, il segnale è più potente se la linea di visibilità è diretta tra il dispositivo e l'antenna sugli auricolari.

- Se il segnale passa attraverso il corpo è possibile che il segnale venga perso o gli auricolari si scolleghino.
- Si consiglia di indossare gli auricolari con l'antenna sullo stesso lato del corpo in cui si trova il dispositivo Forerunner 745.
- Poiché gli auricolari variano a seconda del modello, puoi provare a spostare l'orologio sull'altro polso.

Appendice

Campi dati

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

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

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

%FTP: la potenza corrente espressa come percentuale della potenza di soglia.

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

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

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

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

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

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

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

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

% saturazione O2 nei muscoli: la percentuale stimata di saturazione di ossigeno nei muscoli per l'attività corrente.

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

Anteriore: il rapporto anteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.

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

Ascesa massima: il rateo di ascesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.

Ascesa media: la distanza verticale media di ascesa dall'ultima reimpostazione.

Ascesa totale: l'ascesa di quota totale dall'ultima reimpostazione.

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

Avanti/dietro totale: corsa. Il tempo complessivo superiore o inferiore all'andatura obiettivo.

Batteria Di2: la carica rimanente della batteria di un sensore Di2.

Batteria sensore rapporti: lo stato della batteria di un sensore di posizione del cambio.

Bilanciamento: l'attuale bilanciamento di potenza tra gamba sinistra e destra.

Bilanciamento 10s: media mobile calcolata su 10 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.

Bilanciamento 30s: media mobile calcolata su 30 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.

Bilanciamento 3s: media mobile calcolata su tre secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.

Bilanciamento Lap: il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per il Lap corrente.

Bilanciamento medio: il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per l'attività corrente.

Bilanciamento TCS: il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.

Bilanciamento TCS Lap: il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per il Lap corrente.

Bilanciamento TCS medio: media del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo per la sessione corrente.

Bracciate: nuoto. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.

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

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

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

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

Cadenza: ciclismo. Il numero di rotazioni complete della pedivella. Perché vengano visualizzati questi dati, il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di rilevazione della cadenza.

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.

Combinazione Rapporti: La combinazione dei rapporti corrente rilevata da un sensore di posizione del cambio.

Direzione: la direzione verso cui ci si sta muovendo.

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

Discesa massima: il rateo di discesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.

Discesa media: la distanza verticale media della discesa dall'ultima reimpostazione.

Discesa totale: la quota totale di discesa dall'ultima reimpostazione.

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

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

Dist. verticale a destinazione: la differenza di quota tra la posizione corrente e la destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

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

Distanza al successivo: la distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Distanza Lap: la distanza percorsa durante il Lap corrente.

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

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

Distanza nautica: la distanza percorsa in metri o piedi nautici.

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

Distanza per vogata: sport con pagaia. La distanza percorsa per bracciata.

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

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

Distanza rimanente: la distanza rimanente alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Distanza ripetuta: la distanza percorsa per la ripetuta corrente.

Distanza split: corsa. La distanza totale dello split corrente.

Distanza split rimanente: corsa. La distanza rimanente dello split corrente.

Distanza split successivo: corsa. La distanza totale dello split successivo.

Distanza totale prevista: la distanza prevista dalla partenza alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

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

Efficienza coppia: la misurazione dell'efficienza della pedalata.

Emoglobina totale: la stima della concentrazione di emoglobina totale nei muscoli.

ETA: l'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

ETE: il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

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

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

Freq. bracciate: nuoto. Il numero di vogate al minuto (vpm).

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

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

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

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

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

Frequenza cardiaca: la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve poter misurare la frequenza cardiaca al polso o essere connesso a una fascia cardio compatibile.

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

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

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

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

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

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

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

Fuori perc.: la distanza a destra o sinistra di allontanamento dal percorso originale di viaggio. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

GPS: la potenza del segnale satellitare GPS.

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

Indicatore bilanc. TCS: un indicatore colorato che mostra il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.

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

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

Indicatore oscill. vert.: un indicatore colorato che mostra l'ammontare del rimbalzo durante la corsa.

Indicatore PacePro: corsa. La tua andatura attuale nello split e l'obiettivo di andatura per lo split.

Indicatore potenza: un indicatore colorato che mostra l'attuale zona di potenza.

Indicatore rapporto verticale: un indicatore colorato che mostra il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza dei passi.

Indicatore tempo contatto suolo: un indicatore colorato che mostra il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi.

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

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

Intensity Factor: Intensity Factor™ per l'attività corrente.

Kilojoule: il lavoro cumulato (potenza sviluppata) in kilojoule.

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

Latitudine/Longitudine: la posizione corrente espressa in latitudine/longitudine, indipendentemente dall'impostazione del formato di posizione selezionato.

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

Lunghezza media passo: la lunghezza media del passo per la sessione corrente.

Lunghezza passo: la lunghezza del passo è la distanza tra un passo e l'altro, misurata in metri.

Lunghezza passo Lap: la lunghezza media del passo per il Lap corrente.

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

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

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

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

Media oscillazione verticale: il valore medio di oscillazione verticale per l'attività corrente.

Media Platform Center Offset: la media del platform center offset per l'attività corrente.

Media Power Phase destra: l'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.

Media Power Phase sinistra: l'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.

Media PPP dx: l'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.

Media PPP sx: l'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente.

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

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

Normalized Power: Normalized Power™ per l'attività corrente.

Normalized Power Lap: la Normalized Power media per il Lap corrente.

Normalized Power ultimo Lap: la Normalized Power media per l'ultimo Lap completato.

Obiettivo passo split: corsa. L'andatura obiettivo per lo split corrente.

Obiettivo passo split successivo: corsa. L'andatura obiettivo per lo split successivo.

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

Oscillazione verticale: l'ammontare del rimbalzo durante la corsa. Il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.

Oscillazione verticale Lap: il valore medio di oscillazione verticale per il Lap corrente.

Passi: il numero totale di passi effettuati durante l'attività 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 split: corsa. L'andatura nello split corrente.

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

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

Peak Power Phase destra: l'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.

Peak Power Phase destra Lap: l'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.

Peak Power Phase sinistra: l'angolo di picco power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.

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

Pendenza trainer: La pendenza simulata (ascesa per distanza) dalla forza resistente dei rulli da allenamento indoor.

Percentuale batteria: la percentuale di carica della batteria rimanente.

Percorso: la direzione dalla posizione iniziale a una destinazione. Il percorso può essere visualizzato come pianificato o impostato. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Performance condition: il punteggio della performance condition è un'analisi in tempo reale della capacità di sostenimento di un allenamento.

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

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

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

Platform Center Offset: il platform center offset. Il platform center offset è la posizione sulla piattaforma del pedale su cui viene applicata la forza.

Platform Center Offset Lap: la media del platform center offset per il Lap corrente.

Posizione: la posizione corrente utilizzando l'impostazione del formato di posizione selezionato.

Posizione destinazione: la posizione della destinazione finale.

Posteriore: il rapporto posteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.

Potenza: la potenza attuale in watt.

Potenza 10s: la media mobile calcolata su 10 secondi della potenza sviluppata.

Potenza 30s: la media mobile calcolata su 30 secondi della potenza sviluppata.

Potenza 3s: la media mobile calcolata su 3 secondi della potenza sviluppata.

Potenza Lap: la potenza media per il Lap corrente.

Potenza massima: la potenza massima per l'attività corrente.

Potenza massima Lap: la potenza massima per il Lap corrente.

Potenza media: la potenza media per l'attività corrente.

Potenza trainer: la potenza simulata dalla forza resistente dei rulli da allenamento indoor.

Potenza ultimo Lap: la potenza media per l'ultimo Lap completato.

Power Phase destra: l'angolo della power phase corrente per la gamba destra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.

Power Phase destra Lap: l'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.

Power Phase sinistra: l'angolo di power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.

Power Phase sinistra Lap: l'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.

PPP sxa Lap: l'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.

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

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

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

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

Rapporti: i rapporti anteriori e posteriori della bici rilevati da un sensore di posizione del cambio.

Rapporto di trasmissione: il numero di denti sui rapporti anteriori e posteriori della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.

Rapporto Peso/Potenza: la potenza corrente misurata in watt per chilogrammo.

Rapporto verticale: il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo.

Rapporto verticale Lap: il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per il Lap corrente.

Rapporto verticale medio: il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per la sessione corrente.

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

Rateo planata a destinazione: il rateo di planata necessario per la discesa dalla posizione corrente alla quota di destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Resistenza Rulli: la resistenza applicata dai rulli da allenamento bici.

Rilevamento: la direzione dalla posizione corrente a una destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

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

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

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

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

Stress: il livello di stress corrente.

Swolf Lap: il punteggio swolf per il Lap 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 13](#)). Per il nuoto in acque libere, il punteggio swolf viene calcolato su 25 metri.

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

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

Swolf ultimo Lap: il punteggio swolf per l'ultimo Lap completato.

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

Temperatura: la temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura. È possibile associare un sensore tempe al dispositivo per poter disporre di una fonte accurata di dati di temperatura.

Tempo a successivo: il tempo rimanente previsto per il raggiungimento del waypoint successivo sul percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Tempo cont. suolo per Lap: il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.

Tempo contatto suolo: il tempo di contatto con il suolo è il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi. Il tempo di contatto con il suolo non viene calcolato durante la camminata.

Tempo da seduti: il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.

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

Tempo in piedi: il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.

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

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

Tempo Lap: il tempo impiegato per il Lap corrente.

Tempo Lap da seduti: il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.

Tempo Lap in piedi: il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.

Tempo medio contatto suolo: il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.

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

Tempo multisport: il tempo totale per tutti gli sport in un'attività multisport, incluse le transizioni.

Tempo ripetuta: il tempo impiegato per la ripetuta corrente.

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

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

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

Timer: l'ora corrente del timer per il conto alla rovescia.

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

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

Training Stress Score: Training Stress Score™ per l'attività corrente.

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

TSA al punto successivo: l'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere il waypoint successivo lungo il percorso (regolata in base all'ora locale del waypoint). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Uniformità di pedalata: la misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.

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

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

Velocità: l'attuale velocità di marcia.

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

Velocità 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 nautica: la velocità corrente in nodi.

Velocità nautica massima: la velocità massima in nodi per l'attività corrente.

Velocità nautica media: la velocità media in nodi 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.

Velocità verticale all'obiettivo: il rateo di ascesa o discesa rispetto ad una quota predefinita. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

VMG: la velocità con cui ci si avvicina a una destinazione lungo la rotta. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

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

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

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

Waypoint di destinazione: l'ultimo punto sul percorso verso la destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

Waypoint successivo: il punto successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

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

Zona potenza: l'intervallo attuale di potenza (da 1 a 7) basato sulla potenza di soglia o sulle impostazioni personalizzate.

Valutazioni standard relative al VO2 massimo

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

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

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

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

Valutazioni FTP

Queste tabelle includono classifiche per la soglia di potenza stimata (FTP) in base al sesso.

Uomini	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	5.05 e fuoriclasse
Eccellente	Da 3.93 a 5.04
Buono	Da 2.79 a 3.92
Sufficiente	Da 2.23 a 2.78
Non allenato	Inferiore a 2.23

Donne	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	4.30 e fuoriclasse
Eccellente	Da 3.33 a 4.29
Buono	Da 2.36 a 3.32
Sufficiente	Da 1.90 a 2.35
Non allenato	Inferiore a 1.90

Le valutazioni dell'FTP si basano su uno studio condotto da Hunter e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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. Questo elenco non è completo. È inoltre possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.


Dimensioni ruote	Circonferenza della ruota (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Dimensioni ruote	Circonferenza della ruota (mm)
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Tubolare	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Definizione dei simboli

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

 Corrente alternata. Il dispositivo è idoneo all'uso di corrente alternata.

 Corrente continua. Il dispositivo è idoneo solo all'uso di corrente continua.



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.

