

**GARMIN**<sup>®</sup>



# **VENU<sup>®</sup> SERIE 4**

---

## **Manuale Utente**

© 2025 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](http://www.garmin.com) per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, serie HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ e Vector™ sono marchi di Garmin Ltd. O delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

Android™ è un marchio di Google LLC., Apple®, iPhone® e iTunes® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i loghi BLUETOOTH® appartengono a 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. D2™ è un marchio di Shimano, Inc. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc., utilizzato su licenza da Apple Inc. Iridium® è un marchio registrato di Iridium Satellite LLC. Shimano® è un marchio registrato di Shimano, Inc. USB-C® è un marchio registrato di USB Implementers Forum. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Zwift™ è un marchio di Zwift, Inc. Gli altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.

M/N: A04916, A04918

# Sommario

<b>Introduzione.....</b>	<b>1</b>
Operazioni iniziali.....	1
Panoramica.....	1
Suggerimenti sul touchscreen.....	2
Blocco e sblocco del dispositivo.....	2
Panoramica delle icone.....	3
<b>App e attività.....</b>	<b>3</b>
Applicazioni.....	4
Health Snapshot.....	6
Registrazione di una nota vocale.....	6
Uso dei comandi vocali.....	7
Comandi vocali dell'orologio.....	7
Garmin Pay.....	8
Configurazione del wallet	
Garmin Pay.....	8
Pagamento di un acquisto tramite l'orologio.....	9
Aggiungere una carta al wallet	
Garmin Pay.....	9
Gestione delle carte	
Garmin Pay.....	10
Modifica del passcode	
Garmin Pay.....	10
Uso della funzione Messenger.....	10
Attività.....	11
Avvio di un'attività.....	12
Suggerimenti per la registrazione delle attività.....	12
Interrompere un'attività.....	12
Valutazione di un'attività.....	13
Modifica degli sport durante un'attività.....	13
Corsa.....	14
Inizio di una corsa.....	14
Inizio di una corsa su pista.....	14
Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista.....	14
Inizio di una corsa virtuale.....	15
Calibrare la distanza del tapis roulant.....	15
Registrazione di un'attività di Obstacle Race.....	15
Registrare un'attività Ultra Run.....	15
Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run.....	16
Ciclismo.....	16
Utilizzo.....	16
Uso dei rulli da allenamento bici..	16
Power Guide.....	17
Creazione e utilizzo di una Power Guide.....	17
Nuoto.....	17
Nuoto in piscina.....	18
Terminologia relativa al nuoto.....	18
Stili.....	18
Suggerimenti per le attività di nuoto.....	19
Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto.....	19
Allenamenti con il registro allenamenti.....	19
Multisport.....	20
Allenamento per il triathlon.....	20
Registrazione di un'attività di sessione mista.....	20
Creazione di un'attività multisport.....	21
Attività in palestra.....	21
Registrazione di un'attività	
Allenamento di Forza	
Funzionale.....	21
Suggerimenti per la registrazione delle attività	
Allenamento di Forza	
Funzionale.....	22
Registrazione di un'attività HIIT ....	22
Registrazione di un'attività	
Mobility.....	23
Golf.....	24
Giocare a golf.....	24
Menu Golf.....	25
Impostazioni per il golf.....	25
Spostare la bandierina.....	26
Visualizzazione della direzione del pin.....	26
Visualizzazione delle distanze layup e dogleg.....	26
Visualizzazione degli ostacoli.....	27
Visualizzazione dei colpi misurati.....	27
Misurazione manuale di un colpo.....	28

Aggiunta manuale di un colpo .....	28	Attivazione della funzione Auto .....	39
Segnare i punti .....	28	Climb .....	39
Impostazioni di punteggio .....	28	Impostazione dei satelliti .....	40
Impostazione del metodo di punteggio .....	28	<b>Aspetto .....</b>	<b>40</b>
Rilevamento delle statistiche del golf .....	29	Impostazioni del quadrante dell'orologio .....	40
Registrazione delle statistiche del golf .....	29	Personalizzazione del quadrante dell'orologio .....	41
Visualizzazione della cronologia colpi .....	29	Viste rapide .....	41
Visualizzazione del riepilogo round .....	29	Visualizzazione delle viste rapide .....	44
Terminare un round .....	30	Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide .....	44
Personalizzazione dell'elenco dei bastoni .....	30	Body Battery .....	44
Attività all'aperto .....	30	Visualizzazione della vista rapida .....	45
Registrazione di un'attività di bouldering .....	30	Body Battery .....	45
Andare a pesca .....	31	Suggerimenti per ottimizzare i dati .....	45
Sport invernali .....	31	Body Battery .....	45
Visualizzazione delle sciate .....	31	Utilizzo della vista rapida sul livello di stress .....	45
Altre attività .....	32	Registrazione stile di vita .....	46
Registrazione di un'attività di esercizi di respirazione .....	32	Monitoraggio dei comportamenti di registrazione dello stile di vita .....	46
Registrazione di un'attività di meditazione .....	32	Salute della donna .....	46
Gaming .....	33	Rilevamento ciclo mestruale .....	46
Uso dell'app Garmin GameOn™ .....	33	Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale .....	46
Registrazione di un'attività manuale di gaming .....	33	Monitoraggio della gravidanza .....	47
Personalizzazione di attività e app .....	33	Registrazione delle informazioni sulla gravidanza .....	47
Personalizzazione dell'elenco delle app .....	33	Visualizzazione vista rapida del meteo .....	47
Personalizzazione dell'elenco di attività preferite .....	34	Suggerimenti per il jet lag .....	48
Aggiunta di un'attività preferita in cima all'elenco .....	34	Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect .....	48
Personalizzare le schermate dati .....	34	Aggiunta di un titolo azionario .....	48
Creazione di un'attività personalizzata .....	35	Comandi .....	49
Impostazioni attività .....	35	Personalizzazione del menu dei comandi .....	52
Avvisi attività .....	37	Uso della torcia LED .....	52
Impostare un avviso .....	38	Modifica della luce stroboscopica personalizzata .....	53
Riproduzione degli avvisi vocali durante un'attività .....	39	Modalità Non disturbare .....	53
<b>Allenamenti .....</b>	<b>53</b>		
Rilevamento delle attività .....	53		
Obiettivo automatico .....	54		
Rilevamento del sonno .....	54		



Personalizzazione del Report Mattutino .....	82	Risposta a un messaggio di testo .....	94
Report serale .....	82	Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone .....	94
Personalizzazione del report serale .....	82	Attivazione e disattivazione degli avvisi Trova il mio telefono .....	94
Impostazione degli avvisi orari .....	83	Individuazione di un telefono perso durante un'attività GPS .....	94
Impostazione di un avviso di tempesta .....	83	Wi-Fi Funzioni di connettività .....	95
Attivazione degli avvisi di connessione dello smartphone .....	83	Connessione a una rete Wi-Fi .....	95
<b>Impostazioni Toni e vibrazione .....</b>	<b>83</b>	Garmin Share .....	95
<b>Impostazioni dello schermo e della luminosità .....</b>	<b>84</b>	Condivisione dei dati con Garmin Share .....	96
<b>Connettività .....</b>	<b>84</b>	Ricezione dei dati con Garmin Share .....	96
Sensori e accessori .....	84	Impostazioni Garmin Share .....	96
Sensori wireless .....	85	App dello smartphone e applicazioni del computer .....	96
Associazione dei sensori wireless .....	87	Garmin Connect .....	97
Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca .....	87	Abbonamento Garmin Connect+ ..	97
Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa .....	88	Uso dell'app Garmin Connect .....	98
Dinamiche di corsa .....	88	Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect ..	98
Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa .....	89	Training Status unificato .....	98
Potenza della corsa .....	89	Uso di Garmin Connect sul computer .....	98
Frequenza cardiaca al petto durante il nuoto .....	90	Aggiornamento del software mediante Garmin Express .....	99
Uso dei controlli della videocamera Varia .....	90	Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect .....	99
Telecomando inReach .....	90	Funzioni di Connect IQ .....	99
Uso del telecomando inReach ..	91	Download delle funzioni Connect IQ .....	99
Funzioni di connettività allo smartphone .....	91	Download di funzioni Connect IQ dal computer .....	99
Associare lo smartphone .....	91	App Garmin Messenger .....	100
Chiamata dall'app Telefono .....	92	App Garmin Golf .....	100
Uso dell'assistente telefonico .....	92		
Attivazione delle notifiche dello smartphone .....	93		
Visualizzare le notifiche .....	93		
Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo .....	94		
<b>Modalità Focus .....</b>	<b>100</b>		
Personalizzazione di una modalità Focus predefinita .....	101		
Creazione di una modalità Focus personalizzata .....	101		
<b>Impostazioni di salute e benessere .....</b>	<b>102</b>		
Cardio da polso .....	102		
Indossare l'orologio .....	102		

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	103
Impostazioni del cardio da polso ...	103
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.....	103
Pulsossimetro.....	104
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	105
Impostazione della modalità pulsossimetro.....	105
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	105
Obiettivo automatico .....	105
Minuti di intensità.....	106
Calcolo dei minuti di intensità.....	106
Rilevamento del sonno.....	106
Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	106
<b>Navigazione.....</b>	<b>106</b>
Salvataggio delle posizioni.....	106
Salvataggio di una posizione.....	106
Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate.....	107
Eliminazione di una posizione....	107
Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect.....	107
Avvio di un'attività GPS da una posizione condivisa.....	107
Navigazione verso una posizione condivisa durante un'attività .....	108
Navigazione verso una destinazione.	108
Navigazione Indietro all'inizio.....	108
Interruzione della navigazione.....	108
Percorsi.....	109
Creazione di un percorso su Garmin Connect.....	109
Invio di un percorso al dispositivo.....	109
Creazione di un percorso sul dispositivo.....	109
Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso .....	110
Impostazione della direzione della bussola.....	110
Altimetro e barometro.....	110
<b>Mappa.....</b>	<b>110</b>
Aggiunta della schermata dati della mappa .....	111
Scorrimento e zoom della mappa.....	111
Impostazioni della mappa.....	111
<b>Funzioni di sicurezza e rilevamento.....</b>	<b>111</b>
Aggiungere contatti di emergenza.....	112
Aggiunta di contatti.....	112
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti.....	112
Richiesta di assistenza.....	113
<b>Musica.....</b>	<b>113</b>
Connessione a un fornitore di terze parti.....	113
Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti.....	114
Download di contenuti audio personali.....	114
Ascolto di musica.....	114
Comandi della riproduzione musicale.....	115
Collegamento di auricolari Bluetooth	115
Cambiare la Modalità Audio.....	115
<b>Profilo utente.....</b>	<b>116</b>
Impostazione del profilo utente.....	116
Impostazioni di sesso.....	116
Modalità sedia a rotelle .....	116
Visualizzazione dell'età di fitness.....	116
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca .....	117
Obiettivi di forma fisica.....	117
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca .....	117
Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca .....	118
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca .....	118
Impostazione delle zone di potenza..	118
Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni.....	119
<b>Impostazioni di gestione della batteria.....</b>	<b>119</b>

Personalizzazione della funzione di risparmio energetico .....	119	Informazioni sulla batteria .....	128
<b>Accessibilità .....</b>	<b>119</b>	<b>Risoluzione dei problemi .....</b>	<b>128</b>
Impostazioni di accessibilità .....	120	Aggiornamenti del prodotto .....	128
<b>Impostazioni di sistema .....</b>	<b>120</b>	Ulteriori informazioni .....	129
Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida .....	120	Il dispositivo visualizza la lingua errata .....	129
Impostazione del passcode dell'orologio .....	121	Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria .....	129
Modifica del passcode dell'orologio .....	121	Riavvio dell'orologio .....	129
Bussola .....	121	Lo smartphone è compatibile con l'orologio? .....	130
Impostazioni bussola .....	121	Lo smartphone non si connette all'orologio .....	130
Calibrazione manuale della bussola .....	122	È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio? .....	130
Impostazione del riferimento nord .....	122	Gli auricolari non si connettono all'orologio .....	130
Altimetro e barometro .....	122	La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati .....	131
Impostazioni di altimetro e barometro .....	122	L'altoparlante o il microfono hanno il volume basso dopo l'esposizione all'acqua .....	131
Calibrazione dell'altimetro barometrico .....	123	Come si può annullare una pressione del pulsante Lap? .....	131
Impostazioni dell'ora .....	123	Acquisizione del segnale satellitare ..	131
Sincronizzazione dell'ora .....	123	Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS .....	131
Impostazioni di sistema avanzate .....	123	Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa .....	131
Modificare le unità di misura .....	123	La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa .....	132
Impostazioni di registrazione dei dati .....	124	Uscita dalla modalità demo .....	132
Impostazioni di Recupera e ripristina .....	124	Rilevamento delle attività .....	132
Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect .....	124	Il conteggio dei passi è impreciso ..	132
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite .....	125	I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono .....	132
Visualizzare le informazioni sul dispositivo .....	125	Il numero di piani saliti non è preciso ..	132
Visualizzare le informazioni su normative e conformità .....	125		
<b>Info sul dispositivo .....</b>	<b>125</b>	<b>Appendice .....</b>	<b>132</b>
Info sullo schermo AMOLED .....	125	Valutazioni standard relative al VO2 max .....	133
Caricare l'orologio .....	126	Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa .....	134
Manutenzione del dispositivo .....	126		
Pulizia dell'orologio .....	127		
Pulizia del cinturino in nylon .....	127		
Sostituzione dei cinturini .....	127		
Specifiche .....	128		

Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo.....	135
Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale.....	135
Valutazioni FTP.....	136
Dimensioni e circonferenza delle ruote .....	136
<b>Campi dati.....</b>	<b>137</b>



# 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.

## Operazioni iniziali

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

1 Tenere premuto  per accendere l'orologio.

2 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.

Durante la configurazione iniziale, è possibile associare lo smartphone all'orologio per ricevere notifiche, sincronizzare attività e molto altro ([Associare lo smartphone, pagina 91](#)). Se si sta effettuando l'aggiornamento da un orologio compatibile, è possibile eseguire la migrazione delle impostazioni dell'orologio, dei percorsi salvati e altro, quando si associa il nuovo orologio Venu 4 allo smartphone.

3 Caricare l'orologio ([Caricare l'orologio, pagina 126](#)).

4 Verificare la presenza di aggiornamenti software ([Impostazioni di sistema, pagina 120](#)).

Per un'esperienza ottimale, è necessario mantenere aggiornato il software sull'orologio. Gli aggiornamenti software offrono modifiche e miglioramenti a privacy, sicurezza e funzioni.

5 Avviare un'attività ([Avvio di un'attività, pagina 12](#)).

## Panoramica



 Pulsante Avvia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere premuto per 2 secondi per accendere l'orologio.</li> <li>• Premere per aprire il menu delle attività e delle app, che include le impostazioni dell'orologio.</li> <li>• Tenere premuto per 2 secondi per visualizzare il menu dei comandi, inclusa l'accensione.</li> <li>• Per richiedere assistenza, tenere premuto finché l'orologio non vibra 3 volte (<a href="#">Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 111</a>).</li> </ul>
 Pulsante Indietro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere per tornare alla pagina precedente.</li> </ul> <p><b>SUGGERIMENTO:</b> durante un'attività, vengono visualizzati suggerimenti sullo schermo per spiegare il comportamento non predefinito dei pulsanti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere premuto per visualizzare la funzione di scelta rapida (<a href="#">Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida, pagina 120</a>).</li> <li>• Tenere premuto per accendere o spegnere la torcia.</li> </ul>
 Touchscreen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scorrere viste, funzioni e menu scorrendo con il dito verso l'alto, verso il basso, a sinistra o a destra (<a href="#">Suggerimenti sul touchscreen, pagina 2</a>).</li> <li>• Toccare per selezionare un'opzione in un menu.</li> <li>• Scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente.</li> </ul>

## Suggerimenti sul touchscreen

- Trascinare verso l'alto o il basso per scorrere lentamente gli elenchi e i menu.
- Toccare per selezionare un elemento.
- Toccare per riattivare l'orologio.
- Nel quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto o verso il basso per passare da una vista rapida all'altra sull'orologio.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra per visualizzare il menu delle applicazioni e delle attività, comprese le impostazioni dell'orologio.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il centro notifiche.
- Scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente.
- Toccare e tenere premuto un elemento sul quadrante dell'orologio per visualizzare informazioni contestuali, come viste rapide o menu (se disponibili).
- Dalle menu delle viste rapide o delle app, tenere premuto il quadrante dell'orologio per riordinare o eliminare le opzioni.
- Durante un'attività, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la schermata dati successiva.
- Durante un'attività, scorrere verso destra per visualizzare il menu e il quadrante dell'orologio, nonché le viste rapide.
- Durante un'attività, è possibile scorrere a sinistra per visualizzare i controlli del lettore musicale.
- Coprire lo schermo con il palmo della mano per tornare al quadrante dell'orologio e ridurre la luminosità dello schermo.
- Se disponibile, selezionare  o scorrere per visualizzare altre opzioni di menu.
- Effettuare ciascuna selezione del menu come azione separata.

## Blocco e sblocco del dispositivo

È possibile bloccare il dispositivo per evitare tocchi accidentali dello schermo o dei tasti.

**NOTA:** è possibile personalizzare il menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52](#)).

1 Tenere premuto  per visualizzare il menu dei controlli.

2 Selezionare .

Il dispositivo non risponde ai tocchi o alla pressione dei pulsanti finché non viene sbloccato.

3 Tenere premuto qualsiasi pulsante per sbloccare il dispositivo.

## Panoramica delle icone

Un'icona lampeggiante indica che l'orologio sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso. Una barra su un'icona indica che la funzione è disattivata.

Per un elenco completo dei sensori compatibili, vedere *Sensori wireless*, pagina 85.

	Stato della connessione dello smartphone ( <i>Attivazione degli avvisi di connessione dello smartphone</i> , pagina 83)
	Stato della fascia cardio <i>Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati</i> , pagina 103
	Stato LiveTrack ( <i>Funzioni di sicurezza e rilevamento</i> , pagina 111)
	Stato del sensore di velocità e cadenza ( <i>Associazione dei sensori wireless</i> , pagina 87)

## App e attività

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

**Applicazioni:** le app offrono funzioni interattive per l'orologio, ad esempio la visualizzazione degli allenamenti o le chiamate dall'orologio (*Applicazioni*, pagina 4).

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

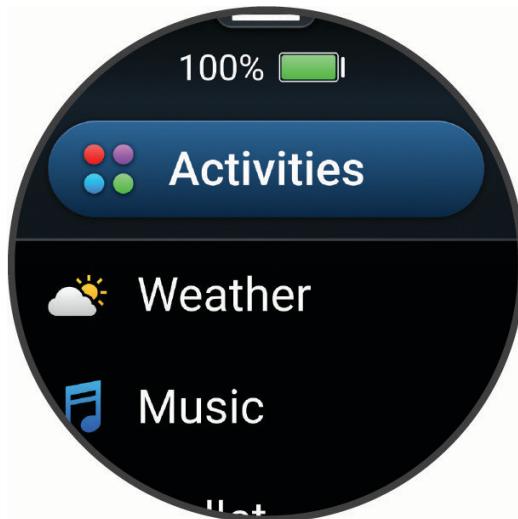
Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, consultare la pagina [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**App Connect IQ™:** è possibile aggiungere funzioni all'orologio installando applicazioni dallo store Connect IQ (*Download delle funzioni Connect IQ*, pagina 99).

## Applicazioni

È possibile personalizzare l'orologio utilizzando il menu delle app, che consente di accedere rapidamente alle funzioni e alle opzioni dell'orologio. Alcune app richiedono una connessione Bluetooth® a uno smartphone compatibile. Numerose app sono disponibili anche nelle viste rapide ([Viste rapide, pagina 41](#)) o nei comandi ([Comandi, pagina 49](#)).

Dal quadrante dell'orologio, scorri verso sinistra per visualizzare l'elenco delle app.



Nome	Ulteriori informazioni
ABC	Selezionare per visualizzare le informazioni combinate di altimetro, barometro e bussola.
Allarmi	Selezionare per impostare una sveglia.
Fusi orari alternativi	Visualizza l'ora corrente del giorno in altri fusi orari ( <a href="#">Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 79</a> ).
Altimetro	Selezionare per visualizzare informazioni sull'altimetro.
Barometro	Selezionare per visualizzare informazioni sul barometro.
Trasmetti FC	Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato ( <a href="#">Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 103</a> ).
Calcolatrice	Selezionare per utilizzare la calcolatrice, inclusa quella per la mancia.
Calendario	Selezionare per visualizzare gli eventi futuri dal calendario dello smartphone.
Orologi	Selezionare per impostare un allarme, un timer, un cronometro, un fuso orario alternativo o un evento di conto alla rovescia ( <a href="#">App dell'orologio, pagina 77</a> ).
Bussola	Visualizza la bussola elettronica.
Conti alla rovescia	Visualizza gli eventi di conto alla rovescia imminenti.
Garmin Share	Selezionare per inviare o ricevere dati con altri Garmin® dispositivi ( <a href="#">Garmin Share, pagina 95</a> ).
Health Snapshot™	Selezionare per registrare diversi parametri chiave dello stato di salute ( <a href="#">Health Snapshot, pagina 6</a> ).
Cronologia	Selezionare per visualizzare la cronologia delle attività, i record e i totali ( <a href="#">Uso della cronologia, pagina 75</a> ).
Messenger	Selezionare per visualizzare e inviare messaggi dall'app Garmin Messenger™ dello smartphone ( <a href="#">App Garmin Messenger, pagina 100</a> ).
Fase lunare	Selezionare per visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
Musica	Selezionare per controllare la riproduzione audio tramite l'orologio ( <a href="#">Ascolto di musica, pagina 114</a> ).
Notifiche	Selezionare per visualizzare le notifiche dello smartphone ( <a href="#">Visualizzare le notifiche, pagina 93</a> ).
Telefono	Selezionare per aprire i comandi dello smartphone, come i contatti e il tastierino numerico ( <a href="#">Chiamata dall'app Telefono, pagina 92</a> ).
Assistente telefonico	Selezionare per pronunciare un comando per l'assistente vocale dello smartphone ( <a href="#">Uso dell'assistente telefonico, pagina 92</a> ).
Pulse Ox	Selezionare per eseguire una lettura del pulsossimetro ( <a href="#">Pulsossimetro, pagina 104</a> ).
Impostazioni	Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni.
Titoli azionari	Selezionare per visualizzare un elenco personalizzabile di titoli azionari ( <a href="#">Aggiunta di un titolo azionario, pagina 48</a> ).
Cronometro	Selezionare per utilizzare il cronometro.

Nome	Ulteriori informazioni
Alba e tramonto	Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.
Timer	Selezionare per impostare un timer.
Suggerimenti	Selezionare per visualizzare sull'orologio suggerimenti interattivi ed eseguire la scansione di un collegamento diretto a <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> per consultare il manuale utente dell'orologio.
Comando vocale	Selezionare per pronunciare un comando che l'orologio deve eseguire ( <i>Uso dei comandi vocali</i> , pagina 7).
Note vocali	Selezionare per registrare una nota vocale ( <i>Registrazione di una nota vocale</i> , pagina 6).
Wallet	Selezionare per aprire il wallet Garmin Pay™ ( <i>Garmin Pay</i> , pagina 8).
Quadrante orologio	Selezionare per personalizzare il quadrante dell'orologio ( <i>Personalizzazione del quadrante dell'orologio</i> , pagina 41).
Meteo	Selezionare per visualizzare le previsioni e le condizioni meteo correnti.
Allenamenti	Selezionare per visualizzare gli allenamenti salvati ( <i>Allenamenti</i> , pagina 55).

## Health Snapshot

La funzione Health Snapshot registra una serie di metriche chiave sullo stato di salute mentre l'utente resta fermo per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. L'orologio registra metriche quali la frequenza cardiaca media, il livello di stress e la frequenza respiratoria. È possibile aggiungere la funzione Health Snapshot all'elenco delle app preferite (*Personalizzazione di attività e app*, pagina 33).

## Registrazione di una nota vocale

È possibile registrare e ascoltare le note vocali utilizzando l'altoparlante e il microfono integrati dell'orologio.

**1** Selezionare un'opzione:

- Dal quadrante dell'orologio, premere .
- Tenere premuto .

**2** Selezionare **Note vocali**.

**3** Scorrere verso sinistra.

**4** Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Posizione** per salvare la posizione GPS con la nota vocale.
- Selezionare **Volume** per regolare il volume dell'altoparlante.

**5** Selezionare .

**6** Pronunciare la nota vocale.

**7** Selezionare .

**8** Selezionare un'opzione:

- Selezionare  per riprodurre la nota vocale.
- Scorrere verso sinistra per rinominare o eliminare la nota vocale.
- Premere , quindi selezionare  per visualizzare la libreria delle note vocali.

## Uso dei comandi vocali

### 1 Selezionare un'opzione:

- Dal quadrante dell'orologio, premere , quindi selezionare **Comando vocale**.
- Tenere premuto , quindi selezionare **Comando vocale**.

**NOTA:** è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52*).

### 2 Pronunciare un comando vocale per l'orologio da eseguire (*Comandi vocali dell'orologio, pagina 7*).

## Comandi vocali dell'orologio

Il sistema di comandi vocali è progettato per rilevare la voce naturale. Questo è un elenco dei comandi vocali comunemente utilizzati, ma l'orologio non richiede queste frasi esatte. È possibile provare a pronunciare variazioni di questi comandi in un modo che sia naturale per l'utente. Visitare il sito Web [garmin.com/voicecommand/tips](http://garmin.com/voicecommand/tips) per suggerimenti sui comandi vocali e informazioni sulla risoluzione dei problemi.

Comando di guida vocale	Funzione
Cosa posso dire?	Mostra un elenco dei comandi vocali comuni

## Funzioni relative al dispositivo e allo schermo

Comando vocale	Funzione
Trova il cellulare	Consente di riprodurre un avviso acustico sullo smartphone associato, se si trova nel raggio d'azione Bluetooth.
Spegni la funzione non disturbare	Disattiva la modalità Non disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche.
Avvia la modalità aereo	Abilita la modalità aereo per disattivare tutte le comunicazioni wireless.
Alza luminosità	Incrementa il livello di luminosità.
Abbassa luminosità	Abbassa il livello di luminosità.
Imposta la luminosità a 80	Consente di impostare la luminosità a una determinata percentuale. I numeri disponibili vanno da 0 a 100%.

## Funzioni dell'orologio

Comando vocale	Funzione
Timer di 15 minuti	Imposta un timer di conto alla rovescia per l'orario specificato.
Metti il timer in pausa	Mette in pausa il timer del conto alla rovescia attualmente in esecuzione.
Riprendi il timer	Ripristina il timer del conto alla rovescia che era stato messo in pausa.
Cancella timer	Annulla il timer del conto alla rovescia attualmente in esecuzione.
Cronometro start	Avvia il cronometro.
Cronometro stop	Arresta il cronometro.
Svegliami alle tre e un quarto di notte	Consente di impostare una sveglia una tantum per l'ora specificata.

## Funzioni di app e attività

Comando vocale	Funzione
Com'è il tempo?	Apre l'app del meteo.
Fammi vedere il calendario	Apre l'app del calendario.
Incominciamo una corsa	Avvia un'attività Corsa.
Voglio fare un'escursione	Avvia un'attività Escursionismo.
Avvia l'app di triathlon	Avvia un'attività Triathlon.

**NOTA:** le app e le attività elencate sono esempi, ma è possibile controllare tutte le app e le attività predefinite tramite i comandi vocali ([Applicazioni](#), pagina 4), ([Attività](#), pagina 11).

## Funzioni relative alla navigazione

Comando vocale	Funzione
Avvia la navigazione	Apre il menu Naviga per muoversi verso una destinazione.
Registra waypoint	Consente di salvare la posizione corrente.
Avvia l'app Bussola	Apre la bussola.

## Funzioni relative ai file multimediali

Comando vocale	Funzione
Imposta volume a 8	Regolare il volume al livello richiesto. I numeri disponibili vanno da 0 a 10 oppure da 0 a 100%.
Alza il volume	Aumenta il livello del volume dei contenuti audio.
Abbassa il volume	Riduce il livello del volume dei contenuti audio.
Riproduci musica	Riproduce il contenuto multimediale selezionato in quel momento.
Brano successivo	Riproduce il brano successivo.
Brano precedente	Riproduce il brano multimediale precedente.
Metti in pausa la musica	Mette in pausa il brano attualmente in riproduzione.
Muto	Consente di azzerare l'audio.
Riattiva audio	Riattiva l'audio.

## 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](http://garmin.com/garminpay/banks) per trovare istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

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

## Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

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

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

### 1 Selezionare un'opzione:

- Dal quadrante dell'orologio, premere .
- Tenere premuto .

### 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, scorrere per passare a un'altra carta (opzionale).
- 5 Entro 60 secondi tenere l'orologio vicino al lettore per i pagamenti, con il quadrante rivolto verso il lettore. L'orologio vibra e mostra un segno di spunta quando ha terminato la comunicazione con il lettore.
- 6 Se necessario, seguire le istruzioni sul lettore di carte per completare la transazione.

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

## Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

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

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

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

## Gestione delle carte Garmin Pay

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

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

1 Nell'app Garmin Connect, selezionare •••.

2 Selezionare **Garmin Pay**.

3 Selezionare una carta.

4 Selezionare un'opzione:

- Per sospendere temporaneamente o riattivare l'utilizzo della carta, selezionare **Sospendi carta**.

Per fare acquisti utilizzando l'orologio Venu 4, la carta deve essere attiva.

- Per eliminare la carta, selezionare .

## Modifica del passcode Garmin Pay

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode è stato dimenticato, è necessario reimpostare la funzione Garmin Pay per l'orologio Venu 4, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

1 Dall'app Garmin Connect, selezionare •••.

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

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

La prossima volta che si effettua un pagamento tramite l'orologio Venu 4, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

## Uso della funzione Messenger

### ATTENZIONE

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

### AVVISO

Per utilizzare la funzione Messenger, l'orologio Venu 4 deve essere collegato all'app Garmin Messenger sullo smartphone compatibile utilizzando la tecnologia Bluetooth.

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

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

**SUGGERIMENTO:** la funzione Messenger è disponibile come opzione rapida, nell'app o tra i comandi sull'orologio.

2 Selezionare la vista rapida.

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

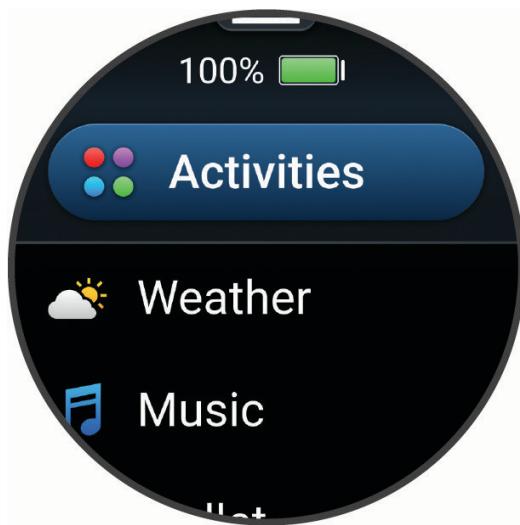
4 Sull'orologio, selezionare un'opzione:

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

## Attività

Dal quadrante dell'orologio scorrere a sinistra e selezionare **Attività**. L'elenco delle attività preferite viene visualizzato in cima all'elenco ([Personalizzazione dell'elenco di attività preferite, pagina 34](#)).

**NOTA:** alcune attività vengono visualizzate in più di una categoria.



Categoria	Attività
Corsa	Pista Indoor, Corsa, Corsa su pista, Trail Run, Tapis Roulant, Obstacle Race, Ultra Run, Corsa Virtuale
Ciclismo	Bici, Pendolarismo in bici, Bici indoor, Cicloturismo, Ciclocross, eBike, eMTB, Ciclismo su sterrato, Handcycling, Handcycling Indoor, MTB, Ciclismo su strada
Nuoto	Acque libere, Nuoto in piscina
Multisport	Sessione mista, Swimrun, Triathlon
Palestra	Pugilato, Cardio, Arrampicata indoor, Ellittica, Salita scale, HIIT, Salto alla corda, Mixed Martial Art, Mobilità, Pilates, Vogatore, Step, Pesi, Camminata Indoor, Yoga
All'aperto	Adventure Race, Tiro con l'Arco, Bouldering, Disc Golf, Pesca, Golf, Escursionismo, Equitazione, Pattinaggio in linea, Alpinismo, Rucking, Camminata
Sport invernali	Pattinaggio su Ghiaccio, Sci, Snowboard, Motoslitta, Ciaspolata, Sci di fondo classico, Sci di fondo skating
Sport acquatici	Imbarcazione, Kayak, Canottaggio, Vela, Snorkeling, SUP
Sport di squadra	Football Americano, Baseball, Pallacanestro, Cricket, Hockey su Prato, Hockey su Ghiaccio, Lacrosse, Rugby, Calcio, Softball, Pallavolo, Ultimate
Sport con racchetta	Badminton, Padel, Pickleball, Platform Tennis, Racquetball, Squash, Tennis da Tavolo, Tennis
Motorsport	Fuoristrada, Motocross, Moto Overland
Altro	Esercizio di respirazione, Giochi, Meditazione

## Avvio di un'attività

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare un'attività bloccata ([Personalizzazione di attività e app, pagina 33](#)).
  - Selezionare  o **Attività** e scegliere un'attività dall'elenco dei preferiti o una categoria di attività.
- 3 Se l'attività richiede i segnali GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo e attendere finché l'orologio non è pronto.  
L'orologio è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).
- 4 Premere  per avviare il timer di attività.  
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

## Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare l'orologio prima di iniziare un'attività ([Caricare l'orologio, pagina 126](#)).
- Per alcune attività, premere  per registrare i Lap, iniziare una nuova serie o posizione o passare alla fase successiva dell'allenamento.  
È possibile selezionare  per scartare un lap per alcune attività ([Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?, pagina 131](#)).
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare ulteriori pagine dati.
- Durante un'attività, scorrere verso destra e selezionare **Cambia sport** per passare a un'attività differente.  
Quando l'attività include due o più sport, viene registrata come attività multisportiva.

## Interrompere un'attività

Non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.

- 1 Premere .
  - 2 Selezionare un'opzione:
    - Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
    - Per salvare l'attività e visualizzare i dettagli, selezionare **Salva**, quindi scegliere un'opzione.  
**NOTA:** dopo aver salvato l'attività, è possibile inserire i dati di autovalutazione ([Valutazione di un'attività, pagina 13](#)).
    - Per sospendere l'attività e riprenderla in un secondo momento, selezionare **Riprendi dopo**.
    - Per contrassegnare un Lap, selezionare **Lap**.  
È possibile selezionare  per scartare un lap per alcune attività ([Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?, pagina 131](#)).
    - Per tornare al punto di partenza dell'attività lungo il percorso seguito, selezionare **Indietro 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 **Indietro 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 **Frequenza cardiaca di recupero**, e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia ([Frequenza cardiaca di recupero, pagina 75](#)).
    - Per eliminare l'attività, selezionare **Elimina** e premere .
- NOTA:** dopo aver interrotto l'attività, l'orologio la salva automaticamente dopo 30 minuti.

## Valutazione di un'attività

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

È possibile personalizzare l'impostazione di autovalutazione per determinate attività ([Attivazione dell'autovalutazione, pagina 63](#)).

1 Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva** ([Interrompere un'attività, pagina 12](#)).

2 Selezionare un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

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

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

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect.

## Modifica degli sport durante un'attività

È possibile iniziare un'attività usando un solo profilo sport e passare manualmente a un altro sport senza interrompere il timer. Ad esempio, puoi registrare 10 minuti di bicicletta, 10 minuti di kayak e terminare con una passeggiata al coperto.

**NOTA:** questa funzione non è disponibile per gli sport di squadra o gli sport con racchette.

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Attività**.

3 Selezionare un'attività.

4 Premere  per avviare il timer di attività.

5 Quando si può iniziare con il successivo sport, scorrere a destra (il timer procede), e selezionare **Cambia sport**.

6 Selezionare uno sport.

Un timer del conto alla rovescia visualizza il tempo rimanente fino all'inizio dello sport successivo.

**SUGGERIMENTO:** premere  per interrompere l'inizio di un nuovo sport.

**NOTA:** se si sta passando da uno sport indoor a uno outdoor, lasciare al dispositivo il tempo di cercare i satelliti.

7 Dopo aver completato la attività di sport specifico, è possibile ripetere i passaggi 5-6 o premere  per arrestare il timer dell'attività.

8 Selezionare **Salva** > .

9 Selezionare un'opzione:

- Scorrere per visualizzare il tempo per ciascuno sport e le misurazioni delle prestazioni per l'intera attività sportiva mista.
- Scorrere verso sinistra per visualizzare ulteriori opzioni, come i dati di attività per ogni sport oppure per eliminare del tutto l'attività.

## Corsa

### Inizio di una corsa

Prima di poter utilizzare un sensore wireless per la corsa, tale sensore deve essere associato all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 87](#)).

- 1 Indossare i sensori wireless, ad esempio una fascia cardio (opzionale).
- 2 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 3 Selezionare **Attività > Corsa**.
- 4 Quando si utilizzano sensori wireless opzionali, attendere che l'orologio si connetta ai sensori.
- 5 Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio ricerchi i satelliti.
- 6 Premere  per avviare il timer di attività.  
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
- 7 Iniziare una corsa.
- 8 Premere  per registrare i lap (opzionale).
- 9 Scorrere verso l'alto o verso il basso per passare da una pagina dati all'altra.
- 10 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

### 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 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 3 Selezionare **Attività > Corsa > Corsa su pista**.
- 4 Attendere che l'orologio individui i satelliti.
- 5 Se si corre sulla corsia 1, passare alla fase 8.
- 6 Selezionare **Numero corsia**.
- 7 Selezionare il numero di una corsia.
- 8 Premere .
- 9 Correre intorno alla pista
- 10 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

### Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista

Il database Garmin contiene oltre 10.000 piste provenienti da tutto il mondo.

- Attendere che l'orologio acquisisca i segnali satellitari prima di avviare la corsa lungo un percorso.
  - Se l'orologio non riconosce la pista, correre per quattro Lap 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 predefinita Auto Lap<sup>®</sup> 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.

## Inizio di una corsa virtuale

È possibile associare l'orologio a un'app di terze parti compatibile per trasmettere i dati sull'andatura, la frequenza cardiaca o la cadenza.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Corsa > Corsa Virtuale**.
- 3 Sul tablet, laptop o smartphone, aprire l'app Zwift™ o un'altra app di allenamento virtuale.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate per iniziare un'attività di corsa e associare i dispositivi.
- 5 Premere  per avviare il timer attività.
- 6 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

## Calibrare la distanza del tapis roulant

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

- 1 Iniziare un'attività di tapis roulant ([Avvio di un'attività, pagina 12](#)).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio non registra almeno 2,4 km (1 miglio).
- 3 Al termine dell'attività, premere  per interrompere il timer attività.
- 4 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 > ✓**.
- 5 Verificare sul display del tapis roulant la distanza percorsa e immettere la distanza sull'orologio.

## Registrazione di un'attività di Obstacle Race

Quando si partecipa a una Obstacle Race, è possibile utilizzare l'attività Obstacle Race per registrare il tempo su ciascun ostacolo e tra gli ostacoli.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Corsa > Obstacle Race**.
- 3 Premere  per avviare il timer di attività.
- 4 Premere  per contrassegnare manualmente l'inizio e la fine di ciascun ostacolo.  
**NOTA:** è possibile configurare l'impostazione **Rilevamento ostacoli** per salvare le posizioni degli ostacoli dal primo giro del percorso. Nei lap successivi del percorso, l'orologio utilizza le posizioni salvate per passare da un ostacolo all'altro e da un intervallo di corsa all'altro.
- 5 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

## Registrare un'attività Ultra Run

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Corsa > Ultra Run**.
- 3 Premere  per avviare il timer di attività.
- 4 Iniziare la corsa.
- 5 Premere  per registrare un Lap e avviare il timer per il riposo.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile configurare il modo in cui l'impostazione Auto recupero registra split di recupero e Lap ([Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run, pagina 16](#)).
- 6 Al termine del recupero, premere  per riprendere la corsa.
- 7 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare ulteriori schermate dati (opzionale).
- 8 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

## Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run

È possibile personalizzare le opzioni per l'avvio e l'arresto automatici del timer di riposo per l'attività Ultra Run.

**Stato:** attiva automaticamente la registrazione degli split di recupero.

**Inizio del recupero:** avvia automaticamente il timer di riposo quando si interrompe la corsa. È possibile utilizzare l'opzione Solo manuale per avviare il timer di riposo solo quando si preme .

**Fine del recupero:** imposta l'andatura necessaria per terminare uno split di riposo.

**Tempo minimo:** imposta l'intervallo di tempo prima dell'inizio o della fine di uno split di riposo.

**Tasto Lap:** configura il pulsante  affinché registri un Lap e avvii il timer di riposo, avvii solo il timer di riposo o registri solo un Lap.

## Ciclismo

### Utilizzo

Prima di poter utilizzare un sensore wireless per la pedalata, tale sensore deve essere associato all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 87](#)).

- 1 Associare i sensori wireless, come una fascia cardio o luci per bici (opzionali).
- 2 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 3 Selezionare **Attività > Ciclismo > Bici**.
- 4 Quando si utilizzano sensori wireless opzionali, attendere che l'orologio si connetta ai sensori.
- 5 Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio ricerchi i satelliti.
- 6 Premere  per avviare il timer di attività.  
L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
- 7 Iniziare l'attività.
- 8 Scorrere verso l'alto o verso il basso per passare da una pagina dati all'altra.
- 9 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

### Uso dei rulli da allenamento bici

Prima di poter utilizzare rulli da allenamento bici compatibili, è necessario associarli all'orologio utilizzando Bluetooth o la tecnologia ANT+® ([Associazione dei sensori wireless, pagina 87](#)).

È possibile utilizzare l'orologio 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 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Ciclismo > Bici indoor**.
- 3 Far scorrere il dito verso destra.
- 4 Selezionare **Opzioni Smart Trainer**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Seleziona **Allenamento libero** per iniziare una pedalata.
  - Selezionare **Segui allenamento** per seguire un allenamento salvato ([Allenamenti, pagina 55](#)).
  - Selezionare **Percorso da seguire** per seguire un percorso salvato ([Percorsi, pagina 109](#)).
  - 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.
- 6 Premere  per avviare il timer di attività.  
I rulli da allenamento bici aumentano o riducono la resistenza in base alle informazioni di quota nel percorso o nella corsa.

## Power Guide

È possibile creare e utilizzare una strategia di potenza per pianificare il proprio impegno in una corsa. Il dispositivo Venu 4 utilizza l'FTP, la quota del percorso e l'ora prevista per il completamento del percorso per creare una Power Guide personalizzata.

Uno dei passi più importanti per pianificare una strategia Power Guide di successo è la scelta del livello di sforzo. L'applicazione di uno sforzo più intenso nel percorso determina un aumento dei suggerimenti sulla potenza, che diminuiranno se si sceglie uno sforzo meno intenso ([Creazione e utilizzo di una Power Guide, pagina 17](#)). L'obiettivo principale di una Power Guide è quello di aiutare a completare il percorso in base alle proprie capacità, non di raggiungere un tempo prefissato. È possibile regolare il livello di sforzo durante la corsa.

Le Power Guide sono sempre associate a un percorso e non possono essere utilizzate con allenamenti o segmenti. È possibile visualizzare e modificare la propria strategia nell'app Garmin Connect e sincronizzarla con i dispositivi Garmin compatibili. Questa funzione richiede di associare un sensore di potenza al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 87](#)).

### Creazione e utilizzo di una Power Guide

Prima di poter creare una Power Guide, è necessario associare il sensore di potenza all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 87](#)). È necessario anche avere caricato un percorso sul proprio account Garmin Connect ([Creazione di un percorso su Garmin Connect, pagina 109](#)).

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare .
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Power Guide > Crea strategia Power Guide**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate per creare la power guide.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare l'orologio.
- 6 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 7 Sull'orologio selezionare un'attività in bicicletta all'aperto.
- 8 Scorrere verso il basso per selezionare **Allenamento > Power Guide**.
- 9 Selezionare una Power Guide.
- 10 Premere  e selezionare **Usa piano**.

**SUGGERIMENTO:** è possibile visualizzare in anteprima la mappa, il grafico di elevazione, lo sforzo, le impostazioni e gli split. È inoltre possibile regolare lo sforzo, il terreno, la posizione sulla bici e il peso del rapporto prima di iniziare a pedalare.

## 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.

**NOTA:** l'orologio è in grado di misurare la frequenza cardiaca al polso per le attività di nuoto. L'orologio è compatibile anche con le fasce cardio toraciche, come gli accessori della serie HRM-Pro™. Se sono disponibili entrambi i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio, l'orologio utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

## Nuoto in piscina

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Seleziona **Attività > Nuoto > Nuoto in piscina**.
- 3 Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.
- 4 Prima di iniziare a nuotare, controllare le impostazioni dell'attività ([Impostazioni attività, pagina 35](#)).  
Ad esempio, l'impostazione del blocco del touch è abilitata per impostazione predefinita per le attività di nuoto.
- 5 Premere .
- Il dispositivo registra i dati dell'attività di nuoto solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.
- 6 Iniziare a nuotare.  
Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche. La funzione **Auto recupero** è attiva per impostazione predefinita ([Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto, pagina 19](#)).
- 7 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

## 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:** viene conteggiata una bracciata ogni volta che il braccio su cui si indossa l'orologio 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 34](#)).

Libero	Stile libero
Dorso	Dorso
Rana	Rana
Farfalla	Farfalla
Misto	Più stili in una ripetuta
Tecnica	Utilizzato per la registrazione degli allenamenti ( <a href="#">Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 19</a> )

## Suggerimenti per le attività di nuoto

- Prima di iniziare a nuotare, controllare le impostazioni dell'attività ([Impostazioni attività, pagina 35](#)). Ad esempio, l'impostazione del blocco del touch è abilitata per impostazione predefinita per le attività di nuoto.
- Premere  per registrare un intervallo durante il nuoto in acque libere.
- Prima di iniziare un'attività di nuoto in piscina, seguire le istruzioni visualizzate per selezionare la dimensione della piscina o immettere un dimensione personalizzata.

L'orologio misura e registra la distanza in base alle vasche in piscina completate. Le dimensioni della piscina devono essere corrette per visualizzare la distanza precisa. La prossima volta che viene avviata un'attività di nuoto in piscina, l'orologio utilizza le dimensioni di tale piscina. È possibile scorrere in giù per selezionare le impostazioni dell'attività e poi **Dimensioni piscina** per modificare le dimensioni.

- Per risultati precisi, completare l'intera vasca utilizzando un unico tipo di bracciata. Mettere in pausa il timer attività quando ci si riposa.
- Premere  per registrare un riposo durante il nuoto in piscina ([Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto, pagina 19](#)).

L'orologio registra automaticamente le ripetute e le vasche per il nuoto in piscina.

- Affinché l'orologio tenga il conteggio delle vasche, effettuare una virata vigorosa e includere una fase subacquea prima della prima bracciata.
- Quando ci si allena, è necessario sospendere il timer attività o utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti ([Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 19](#)).

## Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto

La funzione di recupero automatico è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. L'orologio 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, l'orologio crea automaticamente un intervallo di recupero. Quando si riprende l'attività di nuoto, l'orologio avvia automaticamente un nuovo intervallo di nuoto.

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

È possibile disattivare la funzione di recupero automatico nelle opzioni attività, se si preferiscono le opzioni di recupero manuale ([Impostazioni attività, pagina 35](#)). Durante un'attività di nuoto in piscina o in mare aperto, è possibile contrassegnare manualmente un intervallo di riposo premendo il . I dati relativi al nuoto non vengono registrati durante un intervallo di riposo.

**SUGGERIMENTO:** si consiglia di usare il recupero manuale se si fanno riposi brevi o si preferiscono intervalli di nuotata molto precisi.

## 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, scorrere in su o in giù per visualizzare la schermata di registrazione degli allenamenti.
  - 2 Premere  per avviare il timer dell'allenamento.
  - 3 Al termine di un intervallo di allenamento, premere .
- 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 altro intervallo di allenamento, premere .
    - Per tornare alle pagine dati del nuoto, scorrere verso l'alto o verso il basso.

## 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 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Attività > Multisport > Triathlon**.

3 Premere  per avviare il timer di attività.

**NOTA:** la prima volta che si inizia un'attività di triathlon, è possibile attivare la funzione **Modifica sport automatica** in modo che l'orologio rilevi automaticamente il passaggio a un altro sport e passi alla transizione o allo sport successivo ([Impostazioni attività, pagina 35](#)).

4 Se necessario, premere  all'inizio e alla fine di ciascuna transizione ([Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?, pagina 131](#)).

La funzione di transizione è attiva per impostazione predefinita e il tempo di transizione viene registrato separatamente dal tempo di attività. La funzione di transizione può essere attivata o disattivata per le impostazioni dell'attività triathlon. Se le transizioni sono disattivate, premere  per cambiare sport.

5 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

### Registrazione di un'attività di sessione mista

È possibile utilizzare l'attività di sessione mista per registrare più sport consecutivi, senza dover terminare uno sport e iniziare un altro.

**NOTA:** non tutte le attività sono disponibili durante una sessione mista.

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Attività > Multisport > Sessione mista**.

3 Selezionare un'attività.

4 Premere  per avviare il timer di attività.

5 Dopo aver completato l'attività, premere  per arrestare il timer dell'attività.

6 Selezionare **Attività successiva**.

7 Selezionare l'attività successiva.

8 Ripetere i passaggi da 4 a 7 fino al completamento dell'attività multisport.

Mentre il timer di attività è in funzione, è possibile scorrere verso destra per tornare all'attività precedente.

9 Premere  per arrestare il timer di attività.

10 Selezionare **Salva > ✓**.

11 Selezionare un'opzione:

- Scorrere per visualizzare il tempo per ciascuna frazione dell'attività e le misurazioni delle prestazioni per l'intera attività sportiva mista.
- Scorrere verso sinistra per visualizzare ulteriori opzioni, come i dati di attività per ogni frazione oppure per eliminare l'attività.

## Creazione di un'attività multisport

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Modifica > Aggiungi > Multisport**.
- 3 Selezionare un tipo di attività multisport o selezionare **Personalizzato** e immettere un nome.  
I nomi delle attività duplicate includono un numero. Ad esempio, Triathlon(2).
- 4 Selezionare due o più attività.
- 5 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.

## Attività in palestra

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una stationary bike o rulli da allenamento bici. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato ([Impostazioni attività, pagina 35](#)).

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

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

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

## Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

È possibile registrare le serie durante un'attività Allenamento di Forza Funzionale. Una serie è l'insieme di più ripetizioni (rip) di un unico movimento. È possibile creare e trovare gli allenamenti di forza funzionale nell'account Garmin Connect e trasferirli all'orologio.

**SUGGERIMENTO:** durante l'allenamento della forza, premere  per maggiori opzioni.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Palestra > 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 Se questa è la prima volta che si registra un'attività di allenamento della forza, selezionare **Allenamenti > Cerca allenamenti** e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo ([Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 56](#)).
- 4 Selezionare un allenamento.  
**NOTA:** se non hai scaricato allenamenti di intensità sull'orologio, selezionare **Libero > ** e andare al passaggio 7.
- 5 Scorrere verso il basso per visualizzare i dettagli dell'allenamento.
- 6 Selezionare **Esegui allenamento**.  
È possibile selezionare Altro per vedere ulteriori opzioni di allenamento.
- 7 Premere  per avviare il timer di attività.
- 8 Iniziare la prima serie.  
Per impostazione predefinita, l'orologio conta le ripetute. Il conteggio delle ripetizioni viene visualizzato dopo averne completate almeno quattro. È possibile disattivare il conteggio delle ripetute nelle impostazioni delle attività ([Impostazioni attività, pagina 35](#)). Se disponibile, l'orologio mostra un'animazione dell'esercizio.
- 9 Scorrere verso l'alto o il basso per visualizzare ulteriori pagine dati.
- 10 Premere  per completare la serie.  
Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie.

- 11 Se necessario, modificare il numero di ripetizioni e selezionare  per aggiungere il peso utilizzato per il set e poi **Fatto**.
- 12 Viene visualizzato il timer di riposo e viene avviato il conto alla rovescia fino alla serie successiva.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile attendere che il timer termini o premere  per avviare immediatamente la serie successiva.
- 13 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.
- 14 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Stop allenamento**.

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

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

### **Registrazione di un'attività HIIT**

È possibile utilizzare timer speciali per registrare un'attività HIIT (allenamento a intervalli ad alta intensità).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Palestra > HIIT**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Libero** per registrare un'attività HIIT aperta e non strutturata.
  - Selezionare **Timer HIIT > AMRAP** per registrare il maggior numero possibile di round durante un determinato periodo di tempo.
  - Selezionare **Timer HIIT > EMOM** per registrare un determinato numero di esercizi al minuto ogni minuto.
  - Selezionare **Timer HIIT > Tabata** per alternare intervalli di 20 secondi di sforzo massimo con 10 secondi di riposo.
  - Selezionare **Timer HIIT > Personalizzato** per impostare a scelta tempo di esercizio, tempo di riposo, numero di esercizi e numero di round.
  - Selezionare **Allenamenti** per seguire un allenamento salvato.
- 4 Se necessario, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Premere  per iniziare la prima sessione.  
Sull'orologio viene visualizzato un timer per il conto alla rovescia e la frequenza cardiaca corrente dell'utente.
- 6 Se necessario, premere  per passare manualmente alla sessione o al periodo di riposo successivo.
- 7 Al termine dell'attività, premere  per arrestare il timer attività.
- 8 Selezionare **Salva**.

## Registrazione di un'attività Mobility

È possibile registrare un'attività per la mobilità utilizzando gli intervalli di riposo e attività oppure scaricare gli allenamenti dedicati da Garmin Connect.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Palestra > Mobilità**.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Allenamento**.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per modificare gli intervalli di attività e di riposo, selezionare **Ripetute**.
  - Per scaricare e completare un allenamento da Garmin Connect, selezionare **Raccolta di esercizi > Cerca allenamenti** e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Premere  per avviare il timer di attività.  
L'orologio guida attraverso gli esercizi per la mobilità.
- 6 Scorrere per visualizzare ulteriori schermate dati.

# Golf

## Giocare a golf

Prima di giocare a golf per la prima volta, è necessario scaricare l'app Garmin Golf™ dall'app store sullo smartphone ([App Garmin Golf, pagina 100](#)).

Prima di poter iniziare una partita di golf, è necessario caricare l'orologio ([Caricare l'orologio, pagina 126](#)).

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Seleziona **Attività > All'aperto > Golf**.

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

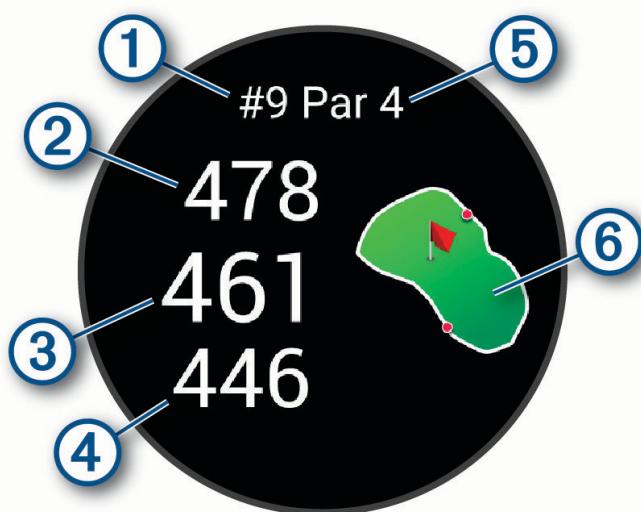
3 Se viene visualizzato un elenco di campi, selezionare un campo dall'elenco.

I campi vengono aggiornati automaticamente.

4 Selezionare  per segnare il punteggio.

5 Selezionare un tee box.

Viene visualizzata la schermata delle informazioni sulla buca.



①	Numero buca corrente
②	Distanza dalla parte posteriore del green
③	Distanza dal centro del green
④	Distanza dalla parte anteriore del green
⑤	Par per la buca
⑥	Mappa del green

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

6 Selezionare un'opzione:

- Toccare la mappa per visualizzare ulteriori dettagli o modificare la posizione della bandierina ([Spostare la bandierina, pagina 26](#)).
- Premere  per aprire il menu del golf ([Menu Golf, pagina 25](#)).

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

## Menu Golf

Durante un round, è possibile premere  per visualizzare ulteriori funzioni nel menu del golf.

**Visualizza green:** consente di spostare la posizione della bandierina per ottenere una misurazione più precisa della distanza ([Spostare la bandierina, pagina 26](#)).

**Ostacoli:** mostra ostacoli come bunker e acqua per la buca corrente.

**Lay up:** mostra le opzioni di layup e distanza per la buca corrente (solo buche par 4 e par 5).

**Cambia buca:** consente di cambiare manualmente la buca.

**Segnapunti:** apre il segnapunti del round ([Segnare i punti, pagina 28](#)).

**Indicatore bandierina:** la funzione PinPointer è una bussola che punta verso la posizione del pin quando non è possibile vedere il green. Questa funzione consente di allineare un colpo anche se ci si trova nel bosco o in un ostacolo di sabbia profondo.

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

**Info sul round:** durante un round, consente di visualizzare il punteggio, le statistiche e le informazioni sui passi.

**Misurazione colpo:** mostra la distanza del colpo precedente registrato con la funzione Garmin AutoShot™ ([Visualizzazione dei colpi misurati, pagina 27](#)). È anche possibile registrare un colpo manualmente ([Misurazione manuale di un colpo, pagina 28](#)).

**Ult. colpo:** consente di visualizzare le informazioni relative all'ultimo colpo.

**NOTA:** è possibile visualizzare le distanze di tutti i colpi rilevati durante il round corrente. Se necessario, è possibile aggiungere manualmente un colpo ([Aggiunta manuale di un colpo, pagina 28](#)).

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

**Impostazioni:** consente di personalizzare le impostazioni dell'attività di golf ([Impostazioni per il golf, pagina 25](#)).

**Fine round:** termina il round corrente.

## Impostazioni per il golf

Durante una partita, premere , quindi selezionare Impostazioni per personalizzare le impostazioni e le funzioni del golf.

**Punteggio:** consente di impostare le preferenze di punteggio e attivare il monitoraggio delle statistiche ([Impostazioni di punteggio, pagina 28](#)).

**Distanza driver:** consente di impostare la distanza media della pallina dal tee box sul drive.

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

**Distanza Golf:** imposta l'unità di misura per la distanza.

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

**Satelliti:** imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività ([Impostazione dei satelliti, pagina 40](#)).

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

**Sensori ferro:** consente di configurare i sensori di rilevamento dei ferri Approach® CT10 compatibili.

## Spostare la bandierina

È possibile visualizzare il green più da vicino e spostare la bandierina.

- 1 Dalla schermata delle informazioni sulla buca, premere .
- 2 Selezionare **Visualizza green**.
- 3 Toccare e trascinare la bandierina nella posizione corretta.  
 indica la posizione della bandierina selezionata.
- 4 Premere  per accettare la posizione della bandierina.

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

## Visualizzazione della direzione del pin

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

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

- 1 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere .
- 2 Selezionare **Indicatore bandierina**.

La freccia punta nella direzione del luogo pin.

## Visualizzazione delle distanze layup e dogleg

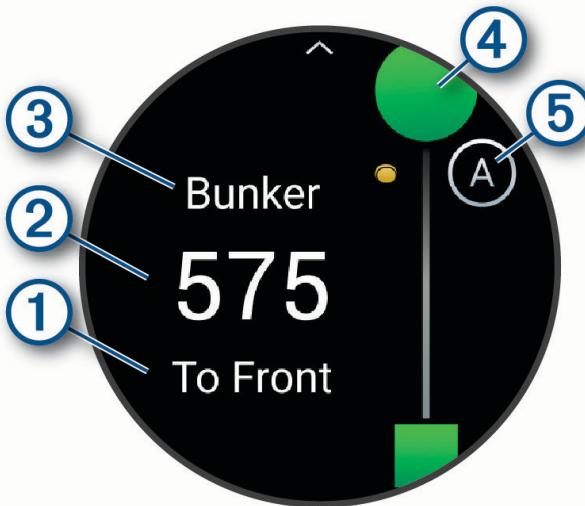
È possibile visualizzare un elenco delle distanze lay up e dogleg per le buche del par 4 e 5.

- 1 Premere .
  - 2 Selezionare **Lay up**.
- NOTA:** le distanze e le posizioni vengono rimosse dall'elenco quando vengono superate.

## Visualizzazione degli ostacoli

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Ostacoli**.



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

## Visualizzazione dei colpi misurati

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

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

- 1 Durante una partita di golf, premere .
- 2 Selezionare **Misurazione colpo**.  
Viene visualizzata la distanza dell'ultimo colpo.  
**NOTA:** la distanza viene automaticamente reimpostata quando si colpisce nuovamente la pallina, si esegue un putt sul green o si passa alla buca successiva.
- 3 Premere  e selezionare **Colpi precedenti** per visualizzare tutte le distanze dei tiri registrate.  
**NOTA:** la distanza dal colpo più recente viene mostrata anche nella parte superiore della schermata delle informazioni sulle buche.

## Misurazione manuale di un colpo

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

- 1 Effettuare un colpo e osservare dove atterra la pallina.
- 2 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere .
- 3 Selezionare **Misurazione colpo**.
- 4 Premere .
- 5 Selezionare **Aggiungi colpo**.
- 6 Se necessario, inserire il ferro utilizzato per effettuare il colpo.
- 7 Dirigersi verso la pallina.

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

## Aggiunta manuale di un colpo

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Ult. colpo** >  **Aggiungi colpo**.
- 3 Selezionare  per iniziare un nuovo colpo dalla posizione corrente.

## Segnare i punti

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

## Impostazioni di punteggio

Durante un round, premere  e selezionare **Impostazioni > Punteggio**.

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

**Punteggio Handicap**: consente di attivare il punteggio Handicap.

**Mostra punteggio**: visualizza il punteggio totale per il round nella parte superiore della scheda di valutazione (*Segnare i punti, pagina 28*).

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

**Penalità**: consente il monitoraggio dei colpi di penalità quando si gioca a golf (*Registrazione delle statistiche del golf, pagina 29*).

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

## Impostazione del metodo di punteggio

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

- 1 Durante un round, premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Punteggio > Metodo di punteggio**.
- 3 Selezionare un metodo di punteggio.

## Info sul punteggio Stableford

Selezionando il metodo di punteggio Stableford ([Impostazione del metodo di punteggio, pagina 28](#)), i punti vengono assegnati in base al numero di colpi effettuati in relazione al par. Al termine di un round, il punteggio più alto vince. Il dispositivo assegna i punti in base al metodo specificato dalla United States Golf Association. Il segnapunti per una partita con metodo di punteggio Stableford mostra i punti invece dei colpi.

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

## Rilevamento delle statistiche del golf

Quando si attiva il rilevamento delle statistiche sull'orologio, è possibile visualizzare le statistiche per il round corrente ([Visualizzazione del riepilogo round, pagina 29](#)). È possibile confrontare i round e rilevare i progressi utilizzando l'app Garmin Golf.

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Golf**.

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

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

I campi vengono aggiornati automaticamente.

4 Selezionare  > **Impostazioni** > **Punteggio** > **Rilevamento statistiche**.

## Registrazione delle statistiche del golf

Per registrare le statistiche, è necessario attivarne il rilevamento ([Rilevamento delle statistiche del golf, pagina 29](#)).

1 Nel segnapunti, selezionare una buca.

2 Impostare il numero di colpi effettuati, inclusi i putt, quindi selezionare **Salva**.

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

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

4 Selezionare un'opzione:

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

5 Selezionare **Salva**.

## Visualizzazione della cronologia colpi

1 Dopo aver giocato una buca, premere .

2 Selezionare **Ult. colpo** per visualizzare le informazioni relative all'ultimo colpo.

## Visualizzazione del riepilogo round

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

1 Premere .

2 Selezionare **Info sul round**.

3 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare altre informazioni.

## Terminare un round

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Fine round**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per salvare il round e tornare alla modalità orologio, selezionare **Salva**.
  - Per modificare il segnapunti, selezionare **Modifica punteggio**.
  - Per eliminare il round e tornare alla modalità orologio, selezionare **Elimina**.
  - Per sospendere il round e riprenderlo in un secondo momento, selezionare **Round in pausa**.

## Personalizzazione dell'elenco dei bastoni

Dopo aver associato il golf watch compatibile allo smartphone, tramite l'app Garmin Golf, è possibile utilizzare l'app per personalizzare l'elenco predefinito dei bastoni.

- 1 Aprire l'app Garmin Golf sullo smartphone.
- 2 Selezionare **Profilo > La mia sacca**.
- 3 Selezionare un'opzione per aggiungere, modificare o eliminare un bastone, oppure per contrassegnarlo come inattivo.
- 4 Sincronizzare il golf watch compatibile Garmin con l'app Garmin Golf.  
L'elenco aggiornato dei bastoni viene visualizzato sul golf watch.

## Attività all'aperto

### Registrazione di un'attività di bouldering

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > All'aperto > 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. È possibile scorrere verso il basso, scegliere le impostazioni dell'attività e selezionare **Sistema di classificazione** per cambiare sistema.
- 4 Selezionare il livello di difficoltà del percorso.
- 5 Premere  per avviare il timer del percorso.
- 6 Iniziare il primo percorso.
- 7 Premere  per completare il percorso.
- 8 Selezionare un'opzione:
  - Per salvare un percorso riuscito, selezionare **Completato**.
  - Per salvare un percorso non riuscito, selezionare **Tentato**.
  - Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.
- 9 Dopo il riposo, premere  per avviare il percorso successivo.
- 10 Ripetere questa procedura per ciascun percorso fino al termine dell'attività.
- 11 Dopo l'ultimo percorso, premere  per arrestare il timer.
- 12 Selezionare **Salva**.

## Andare a pesca

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività** > **All'aperto** > **Pesca**.
- 3 Premere .
- 4 Premere  e selezionare un'opzione:
  - Per aggiungere il pescato al conteggio dei pesci e salvare la posizione, selezionare **Registra cattura**.
  - Per salvare la posizione corrente, selezionare **Salva posizione**.
  - Per impostare un timer di intervallo, un'ora di fine o un promemoria di ora di fine per l'attività, selezionare **Timer pesca**.
  - Per tornare al punto di partenza dell'attività, selezionare **Indietro all'inizio**, quindi selezionare un'opzione.
  - Per visualizzare le posizioni salvate, selezionare **Posizioni salvate**.
  - Per raggiungere una destinazione, selezionare **Navigazione**, quindi selezionare un'opzione.
  - Per modificare le impostazioni dell'attività, selezionare **Impostazioni**, quindi selezionare un'opzione (*Impostazioni attività, pagina 35*).
- 5 Al termine dell'attività, premere  e selezionare **Fine pesca**.

## Sport invernali

### Visualizzazione delle sciate

L'orologio registra i dettagli di tutte le attività di sci o snowboard utilizzando la funzione auto run. La funzione è attivata per impostazione predefinita per lo sci e lo snowboard. Registra automaticamente le nuove piste da sci quando inizi la discesa.

- 1 Iniziare un'attività di sci o snowboard.
- 2 Far scorrere il dito verso destra.
- 3 Selezionare **Visualizza piste**.
- 4 Scorrere verso l'alto per visualizzare i dettagli dell'ultima corsa, della corsa corrente e delle corse totali.  
Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima, velocità media e discesa totale.

## Altre attività

### Registrazione di un'attività di esercizi di respirazione

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Altro > Esercizio di respirazione**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Coerenza** per ottenere uno stato di calma.
  - Selezionare **Rilassamento e concentrazione** per rilassare il corpo e concentrare la mente.
  - Selezionare **Rilassamento e concentrazione (Breve)** per rilassare il corpo e concentrare la mente in un intervallo di tempo più breve.
  - Selezionare **Tranquillità** per ridurre il livello di stress e prepararsi per il sonno.
- 4 Se necessario, selezionare **Esegui allenamento**.
- 5 Premere  per avviare l'attività.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo mentre l'orologio guida attraverso gli esercizi di respirazione.
- 7 Premere  per andare al passaggio successivo nella fase di respirazione.
- 8 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.  
Vengono visualizzati la frequenza respiratoria media e quella cardiaca.
- 9 Scorrere verso sinistra.

### 10 Selezionare **Tutte le statistiche**.

Vengono visualizzati la frequenza cardiaca media, la frequenza cardiaca massima, la frequenza respiratoria media e la variazione dello stress.

### Registrazione di un'attività di meditazione

È possibile seguire una sessione guidata o creare la propria attività di meditazione.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Altro > Meditazione**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Libero** per registrare un'attività di meditazione aperta e non strutturata.
  - Selezionare **Sessione** seguire una sessione guidata con audio.
  - Selezionare **Personalizzato** per creare una sessione personalizzata con audio.
- 4 Se necessario, premere  oppure seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Premere  per avviare il timer dell'attività.  
L'orologio mostra un timer per il conto alla rovescia o un obiettivo.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare  per ascoltare l'audio della meditazione dall'altoparlante esterno e impostarne il volume.
  - Collegare le cuffie per ascoltare l'audio della sessione di meditazione ([Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 115](#)).
- 7 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

## Gaming

### Uso dell'app Garmin GameOn™

Quando l'orologio viene associato a un computer, è possibile registrare un'attività di gioco sull'orologio e visualizzare le metriche delle prestazioni in tempo reale sul computer.

- 1 Sul computer, andare su [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) e scaricare l'app Garmin GameOn.
- 2 Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per completare l'installazione.
- 3 Avviare l'app Garmin GameOn.
- 4 Quando l'app Garmin GameOn chiede di associare l'orologio, premere , quindi selezionare **Attività > Altro > Giochi** sull'orologio.  
**NOTA:** mentre l'orologio è connesso all'app Garmin GameOn, le notifiche e altre funzioni Bluetooth vengono disattivate sull'orologio.
- 5 Selezionare **Associa ora**.
- 6 Selezionare l'orologio dall'elenco e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile fare clic su  > **Impostazioni** per personalizzare le impostazioni, rileggere il tutorial o rimuovere un orologio. L'app Garmin GameOn ricorda l'orologio e le impostazioni alla successiva apertura dell'app. Se necessario, è possibile associare l'orologio a un altro computer ([Associazione dei sensori wireless, pagina 87](#)).
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Sul computer, avviare un gioco supportato per avviare automaticamente l'attività di gioco.
  - Sull'orologio, avviare un'attività di gioco manualmente ([Registrazione di un'attività manuale di gaming, pagina 33](#)).

L'app Garmin GameOn mostra le metriche delle prestazioni in tempo reale. Una volta completata l'attività, l'app Garmin GameOn visualizza il riepilogo dell'attività di gioco e le informazioni sulla partita.

### Registrazione di un'attività manuale di gaming

È possibile registrare un'attività di gaming sull'orologio e inserire manualmente le statistiche di ogni partita.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Altro > Giochi**.
- 3 Selezionare **Salta**.
- 4 Selezionare un tipo di gioco.
- 5 Premere  per avviare il timer di attività.
- 6 Premere  alla fine della partita per registrare il risultato della partita o il piazzamento ottenuto.
- 7 Premere  per iniziare una nuova partita.
- 8 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

### Personalizzazione di attività e app

È possibile personalizzare le attività e l'elenco delle app, le schermate dati, i campi dati e le altre impostazioni.

### Personalizzazione dell'elenco delle app

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Modifica**.
- 3 Selezionare **Aggiungi** e scegliere una o più app da aggiungere all'elenco delle app.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per modificare la posizione di un'app nell'elenco, selezionarla, scorrere verso l'alto o il basso per spostarla e premere  per scegliere la nuova posizione.
  - Per rimuovere un'app dall'elenco, sceglierla e selezionare .
- 5 Selezionare **Fatto**.

## Personalizzazione dell'elenco di attività preferite

L'elenco delle attività preferite fornisce un accesso rapido alle attività più utilizzate.

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Attività**.

Se le attività preferite sono state già selezionate, verranno visualizzate in cima all'elenco.

3 Selezionare **Modifica**.

4 Selezionare un'opzione:

- Per modificare la posizione di un'attività nell'elenco, selezionare l'attività, scorrere verso l'alto o il basso per spostarla e premere  per selezionare la nuova posizione.
- Per rimuovere un'attività preferita, sceglierne una e selezionare .
- Per aggiungere un'attività preferita, selezionare **Aggiungi** e scegli una o più attività.

## Aggiunta di un'attività preferita in cima all'elenco

È possibile aggiungere fino a tre attività preferite in cima all'elenco delle app e delle attività.

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Attività > Modifica**.

3 Scorrere fino a trovare un'attività preferita (*Personalizzazione dell'elenco di attività preferite, pagina 34*).

4 Selezionare  accanto all'attività preferita.

Alla volta successiva che si apre l'elenco delle app e delle attività, l'attività aggiunta viene visualizzata in cima all'elenco.

## Personalizzare le schermate dati

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

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.

3 Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.

4 Selezionare **Pagine Dati**.

5 Scorrere fino alla schermata dati che si desidera personalizzare.

6 Toccare un campo dati.

7 Scorrere in su o in giù per visualizzare una categoria di campi dati.

8 Scorrere verso l'alto o il basso e selezionare i dati da visualizzare nel campo.

**SUGGERIMENTO:** per un elenco di tutti i campi dati disponibili, consultare *Campi dati, pagina 137*. Alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività.

9 Scorrere verso sinistra.

10 Selezionare un'opzione:

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

11 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.

## Creazione di un'attività personalizzata

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività > Modifica > Aggiungi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare  per creare l'attività personalizzata da una delle attività salvate.
  - Selezionare **Altro > Altro** per creare una nuova attività personalizzata.
- 4 Se necessario, selezionare un tipo di attività.
- 5 Selezionare un nome o immettere un nome personalizzato.  
I nomi delle attività duplicate includono un numero, ad esempio: Bici(2).
- 6 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.

## Impostazioni attività

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

Nel quadrante dell'orologio, scorrere a sinistra, selezionare **Attività**, sceglierne una, scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.

**Distanza 3D**: calcola la distanza percorsa utilizzando le variazioni di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

**Velocità 3D**: calcola la velocità utilizzando le variazioni di quota e i movimenti orizzontali sul terreno.

**Tonalità colore**: imposta la tonalità colore per l'icona dell'attività.

**Aggiungi attività**: aggiunge un tipo di attività a un'attività multisport.

**Avvisi**: consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività ([Avvisi attività, pagina 37](#)).

**Uscita audio**: imposta il dispositivo audio da usare per gli avvisi vocali ([Riproduzione degli avvisi vocali durante un'attività, pagina 39](#)).

**Auto Climb**: rileva le variazioni di quota utilizzando l'altimetro integrato e visualizza automaticamente i dati relativi alla salita ([Attivazione della funzione Auto Climb, pagina 39](#)).

**Auto Lap**: imposta le opzioni per la funzione Auto Lap in modo da contrassegnare automaticamente i Lap.

L'opzione **Distanza automatica** contrassegna i Lap a una distanza specifica. L'opzione **Posizione automatica** contrassegna i lap nella posizione in cui è stato precedentemente premuto . Una volta completato un Lap, viene visualizzato un messaggio di avviso lap personalizzabile. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

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

**Auto recupero**: crea automaticamente un intervallo di recupero quando si interrompe il movimento durante un'attività di nuoto in piscina ([Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto, pagina 19](#)). È inoltre possibile abilitare questa impostazione durante un'attività di ultra run ([Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run, pagina 16](#)).

**Auto Lap Sci**: rileva automaticamente attività di sci e snowboard utilizzando l'accelerometro integrato ([Visualizzazione delle sciate, pagina 31](#)).

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

**Serie automatica**: avvia e interrompe automaticamente una serie di esercizi durante un'attività di strength training.

**Modifica sport automatica**: consente di rilevare automaticamente una transizione allo sport successivo in un'attività multisport, come il triathlon.

**Avvio automatico:** avvia automaticamente il timer di attività quando ci si inizia a muovere (ad esempio, **Motocross**).

**Trasmetti FC:** trasmette automaticamente i dati della frequenza cardiaca dall'orologio ai dispositivi associati quando si avvia l'attività (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 103*).

**Trasmissione su GameOn:** trasmette automaticamente i dati biometrici all'app Garmin GameOn quando si avvia un'attività di gioco (*Uso dell'app Garmin GameOn*, pagina 33).

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

**Pagine Dati:** consente di personalizzare le schermate dati e di aggiungerne di nuove per l'attività (*Personalizzare le schermate dati, pagina 34*).

**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.

**Avvisi alla fine:** imposta un allarme per due o cinque minuti prima della fine dell'attività di meditazione.

**Luce stroboscopica:** imposta la modalità stroboscopica della torcia a LED, la velocità e il colore durante l'attività.

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

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

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

**Lap:** consente di configurare le impostazioni per le opzioni **Auto Lap**, **Tasto Lap** e **Avviso Lap**.

**Avviso Lap:** imposta i campi dati da visualizzare per i lap.

**Tasto Lap:** abilita il pulsante  per registrare un lap o una pausa di riposo durante un'attività. È inoltre possibile definire il comportamento predefinito per il pulsante  durante un'attività multisport.

**Blocca dispositivo:** blocca il touch screen e i pulsanti durante un'attività multisport per evitare la pressione involontaria dei pulsanti e lo scorrimento del touch screen. Tenere premuto un pulsante per sbloccare l'orologio.

**Metronomo:** riproduce i toni o la vibrazione a ritmo costante per consentire di migliorare le prestazioni allenandosi con una cadenza più veloce, più lenta o più omogenea. È possibile impostare i battiti al minuto (bpm) della cadenza che si desidera mantenere, la frequenza dei battiti e le impostazioni audio.

**Rilevamento ostacoli:** consente di salvare le posizioni degli ostacoli dal primo lap del percorso. Nei lap successivi del percorso, l'orologio utilizza le posizioni salvate per passare da un ostacolo all'altro e da un intervallo di corsa all'altro (*Registrazione di un'attività di Obstacle Race, pagina 15*).

**Performance condition:** abilita la funzione delle condizioni delle performance durante un'attività (*Performance Condition, pagina 69*).

**Zavorra:** imposta il peso del carico che stai trasportando.

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

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

**Timeout risparmio energetico:** imposta il limite di timeout affinché l'orologio rimanga in modalità Attività mentre aspetti di iniziare l'attività, ad esempio quando stai aspettando l'inizio di una gara. L'opzione **Normale** consente di impostare la modalità risparmio energetico dell'orologio dopo 5 minuti di inattività. L'opzione **Prolungato** consente di impostare la modalità risparmio energetico dell'orologio dopo 25 minuti di inattività. L'opzione Prolungato può ridurre la durata della batteria tra una ricarica e l'altra.

**Registra temperatura:** registra la temperatura dell'ambiente attorno all'orologio o da un sensore di temperatura associato.

**Registra VO2 max:** registra una stima VO2 Max durante un'attività che solitamente non è prestativa, come **Trail Run**.

**Rinomina:** consente di impostare il nome dell'attività.

**Conteggio delle ripetizioni:** registra il conteggio delle ripetizioni durante un allenamento. L'opzione **Solo allenamenti** consente di conteggiare le ripetizioni solo durante gli allenamenti guidati.

**Ripeti:** registra le ripetizioni per le attività multisport. Ad esempio, è possibile utilizzare questa opzione per includere più transizioni, ad esempio una swimrun.

**Ripristina predefiniti:** resetta le impostazioni dell'attività.

**Statistiche tiro:** registra le statistiche del percorso per le attività di arrampicata indoor.

**Running Power:** registra i dati della potenza della corsa e personalizzare le impostazioni (*Impostazioni di potenza della corsa, pagina 89*).

**Piste:** configura le impostazioni per le opzioni **Tasto Lap** e **Avviso Lap**. È possibile attivare o disattivare **Auto Lap Sci**.

**Satelliti:** imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività (*Impostazione dei satelliti, pagina 40*).

**Autovalutazione:** imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività (*Valutazione di un'attività, pagina 13*).

**Rilevamento stile:** rileva automaticamente il tipo di bracciata per il nuoto in piscina.

**Blocco touchscreen:** consente di scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per sbloccare il touchscreen.

**Rilevamento traccia:** rileva automaticamente se ci si trova su una pista da corsa.

**Transizioni:** consente di attivare le transizioni per attività multisport.

**Unità:** consente di impostare le unità di misura per l'attività.

**Avvisi con vibrazione:** invia notifiche per indicare all'utente di inspirare o espirare durante esercizi di respirazione.

**Video di allenamento:** riproduce animazioni esplicative degli allenamenti di forza, cardio, yoga o pilates. Le animazioni sono disponibili per gli allenamenti preinstallati e gli allenamenti scaricati dall'account Garmin Connect.

## Avvisi attività

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

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

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

Nome avviso	Tipo avviso	Descrizione
Cadenza	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.
Calorie	Evento, ripetuto	È possibile impostare il numero di calorie.
Personalizza	Evento, ripetuto	È possibile selezionare un messaggio esistente o creare un messaggio personalizzato e selezionare un tipo di avviso.
Distanza	Evento, 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 <a href="#">Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 117</a> e <a href="#">Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 118</a> .
Passo	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Passo	Ripetuto	È possibile impostare un obiettivo di ritmo di nuoto.
Alimentazione	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.
Potenza della corsa	Evento, intervallo	È possibile impostare i valori minimi e massimi della zona di potenza.
Velocità	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della velocità.
Frequenza vogate	Range	È possibile impostare un numero di vogate basso o alto al minuto.
Ora	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo.
Timer pista corsa	Ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo della pista in secondi.

## Impostare un avviso

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.  
**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
- 4 Selezionare **Avvisi**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un nuovo avviso per l'attività.
  - Selezionare il nome dell'avviso per modificare un avviso esistente.
- 6 Se necessario, selezionare il tipo di avviso.
- 7 Selezionare una zona, inserire i valori minimo e massimo oppure un valore personalizzato per l'avviso.
- 8 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).

## Riproduzione degli avvisi vocali durante un'attività

È possibile attivare sull'orologio la riproduzione di messaggi di incoraggiamento durante una corsa o un'altra attività. Durante l'avviso vocale, l'orologio o lo smartphone abbassa il volume dell'audio principale per riprodurre il messaggio.

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Modalità Focus > Attività > Avvisi vocali.**
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per impostare gli avvisi vocali per riprodurli tramite l'altoparlante dell'orologio, selezionare **Uscita audio > Orologio.**
  - Per impostare gli avvisi per riprodurli attraverso lo smartphone o le cuffie Bluetooth connesse, se disponibili, selezionare **Uscita audio > Dispositivi connessi.**
  - Per ascoltare un avviso per ogni Lap, selezionare **Avviso Lap.**
  - Per personalizzare gli avvisi con informazioni sull'andatura e sulla 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 attività, inclusa la funzione Auto Pause, selezionare **Eventi con timer.**
  - Per riprodurre gli avvisi di allenamento come avvisi vocali, selezionare **Avvisi allenamento.**
  - Per ascoltare gli avvisi di attività da riprodurre come avvisi audio, selezionare **Avvisi attività** ([Avvisi attività, pagina 37](#)).

## 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 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
- 4 Selezionare **Auto Climb > Stato.**
- 5 Selezionare **Sempre** o **Quando non in navigazione.**
- 6 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 **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.

## Impostazione dei satelliti

È possibile selezionare quali sistemi satellitari GNSS si desidera vengano utilizzati per ciascuna attività. Per ulteriori informazioni sui sistemi satellitari GNSS, consultare la pagina [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Dal quadrante dell'orologio, premere  selezionare **Attività**, scegliere un'attività, scorrere in basso, definire le impostazioni dell'attività e selezionare **Satelliti**.

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

**Off:** disattiva i sistemi satellitari GNSS per l'attività.

**Usa predefiniti:** consente all'orologio di utilizzare l'impostazione predefinita della modalità Focus  
(*Personalizzazione di una modalità Focus predefinita*, pagina 101).

**Solo GPS:** attiva il sistema satellitare GPS.

**Tutti i sistemi:** attiva l'uso simultaneo di più sistemi satellitari. L'utilizzo simultaneo di più sistemi satellitari GNSS offre prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e un'acquisizione più rapida della posizione rispetto al solo uso del GPS. Tuttavia, l'utilizzo di più sistemi GNSS scarica più rapidamente la batteria rispetto al solo uso del GPS.

**Tutti + Multi-Band:** attiva più sistemi satellitari GNSS su più bande di frequenza. I sistemi GNSS multibanda utilizzano due diverse frequenze e consentono di ottenere registri tracce più coerenti, un posizionamento più accurato, errori multipath di entità ridotta e la mitigazione degli effetti dovuti al transito del segnale negli strati alti dell'atmosfera.

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

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

## Aspetto

È possibile personalizzare l'aspetto del quadrante dell'orologio e le funzioni di accesso rapido nella sequenza delle viste rapide e nel menu dei comandi.

## 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.

## Personalizzazione del quadrante dell'orologio

È possibile personalizzare le informazioni e l'aspetto del quadrante dell'orologio oppure attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ installato ([Download delle funzioni Connect IQ, pagina 99](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Scorrere per visualizzare in anteprima le opzioni del quadrante dell'orologio.
- 4 Selezionare **Aggiungi nuovo** per scegliere tra le opzioni disponibile per il quadrante dell'orologio.
- 5 Selezionare un quadrante dell'orologio e scorrere verso sinistra.
- 6 Selezionare un'opzione:

**NOTA:** non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i quadranti.

- Per attivare il quadrante dell'orologio, selezionare **Applica**.
- 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 modificare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Dati**.
- Per modificare il colore dei dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Colore dati**.
- Per selezionare uno stile alternativo per il quadrante dell'orologio, selezionare **Stili**.
- Per eliminare il quadrante, selezionare **Elimina**.

## Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide ([Visualizzazione delle viste rapide, pagina 44](#)). Alcune viste rapide richiedono una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

Alcune viste rapide non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerle manualmente all'elenco di viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 44](#)). Alcune viste rapide si presentano come un raggruppamento di metriche correlate, come lo stato di salute o le prestazioni delle attività.

**SUGGERIMENTO:** è inoltre possibile scaricare viste rapide dallo store Connect IQ ([Funzioni di Connect IQ, pagina 99](#)).

Nome	Descrizione
Fusi orari alternativi	Visualizza l'ora corrente del giorno in altri fusi orari ( <a href="#">Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 79</a> ).
Acclimatazione in quota	Ad altitudini superiori agli 800 m (2625 piedi), visualizza grafici che mostrano valori corretti in base alla quota della lettura media del pulsossimetro, la frequenza respiratoria e la frequenza cardiaca a riposo per gli ultimi sette giorni.
Altimetro	Visualizza la quota approssimativa basandosi sui cambiamenti di pressione.
Barometro	Visualizza i dati della pressione ambientale in base all'elevazione.
Body Battery™	Indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello delle ultime ore ( <a href="#">Body Battery, pagina 44</a> ).
Calendario	Visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.
Calorie	Visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.
Controlli della videocamera	Consente di scattare manualmente una foto e registrare un video quando è associato a una videocamera-fanale o videocamera Varia™ per il fanale posteriore ( <a href="#">Uso dei controlli della videocamera Varia, pagina 90</a> ).
Bussola	Visualizza la bussola elettronica.
Conti alla rovescia	Visualizza gli eventi di conto alla rovescia imminenti.
Performance ciclismo	Visualizza le metriche delle performance delle attività ciclismo, come il VO2 Max e stime FTP.
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 adattivo di un coach Garmin nell'account Garmin Connect. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara.
Golf	Visualizza i punti e le statistiche relative al golf per l'ultimo round.
Health Snapshot	Avvia una sessione di Health Snapshot sull'orologio che registra diverse metriche chiave sullo stato di salute mentre l'utente è fermo per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. L'orologio registra metriche quali la frequenza cardiaca media, il livello di stress e la frequenza respiratoria. Visualizza il riepilogo delle sessioni Health Snapshot salvate ( <a href="#">Health Snapshot, pagina 6</a> ).
Stato di salute	Mostra i parametri relativi alla salute, come la respirazione e la temperatura cutanea.
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 ( <a href="#">Uso della cronologia, pagina 75</a> ).
HRV status	Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte ( <a href="#">Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 68</a> ).
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 sul dispositivo inReach ( <a href="#">Uso del telecomando inReach, pagina 91</a> ).

Nome	Descrizione
Suggerimenti per il jet lag	Mostra il proprio orologio biologico durante il viaggio e fornisce indicazioni per agevolare l'acclimatazione al fuso orario della destinazione ( <a href="#">Suggerimenti per il jet lag, pagina 48</a> ).
Ultima attività	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.
Ultima corsa in bici Ultima corsa a piedi Ultima sessione di nuoto Ultima spinta	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata e la cronologia dello sport specificato.
Registrazione stile di vita	Tiene traccia dei comportamenti quotidiani e ti consente di vedere in che modo i comportamenti influiscono su determinati parametri di salute nell'app Garmin Connect ( <a href="#">Registrazione stile di vita, pagina 46</a> ).
Luci	Fornisce i comandi delle luci della bici quando si dispone di una luce Varia associata all'orologio Venu.
Messenger	Consente di visualizzare le conversazioni dell'app Garmin Messenger e consente di rispondere ai messaggi dall'orologio ( <a href="#">App Garmin Messenger, pagina 100</a> ).
Fase lunare	Consente di visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.
Musica	Fornisce i comandi del lettore musicale per lo smartphone o la musica sull'orologio.
Sonnellini	Visualizza il tempo totale per il pisolino e il livello di guadagno per la Body Battery. È possibile avviare un timer per il sonnellino e impostare una sveglia.
Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone ( <a href="#">Attivazione delle notifiche dello smartphone, pagina 93</a> ).
Gara principale	Visualizza l'evento di gara che hai designato come gara principale nel tuo calendario Garmin Connect.
Pulsossimetro	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro ( <a href="#">Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 105</a> ). Se sei troppo attivo affinché l'orologio determini la lettura del pulsossimetro, le misurazioni non vengono registrate.
Spinte	In modalità sedia a rotelle, tiene traccia del numero giornaliero di spinte della sedia a rotelle, dell'obiettivo di spinte e dei dati dei giorni precedenti ( <a href="#">Modalità sedia a rotelle, pagina 116</a> ).
Calendario delle gare	Visualizza i tuoi prossimi eventi di gara impostati nel tuo calendario Garmin Connect.
Recupero	Mostra il tempo di recupero. Il tempo massimo è quattro giorni.
Respirazione	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.
Running Performance	Visualizza le metriche Running Performance, come la stima VO2 Max e la soglia anaerobica.
Coach del sonno	Fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia di sonno e attività, al ritmo circadiano, allo stato della HRV e ai sonnellini.

Nome	Descrizione
Punteggio sonno	Visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente. È inoltre possibile visualizzare qualsiasi variazione della respirazione notturna ( <i>Rilevamento del sonno, pagina 54</i> ).
Gradini	Rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.
Titoli azionari	Mostra un elenco personalizzabile di titoli azionari ( <i>Aggiunta di un titolo azionario, pagina 48</i> ).
Stress	Visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi. Se si è troppo attivi affinché l'orologio determini il livello di stress, le misurazioni non vengono registrate.
Alba e tramonto	Visualizza gli orari di alba, tramonto e crepuscolo civile.
Preparazione all'allenamento	Visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a determinare la propria preparazione per l'allenamento della giornata.
Training Status	Visualizza l'attuale stato e carico di allenamento, il quale mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e sulle prestazioni.
Meteo	Visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.

## Visualizzazione delle viste rapide

- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto.  
L'orologio scorre la sequenza di viste rapide.
- Selezionare una vista rapida per visualizzare ulteriori informazioni.
- Scorrere a sinistra per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per una vista rapida.

## Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto.  
L'orologio scorre attraverso la sequenza di viste rapide.
- 2 Selezionare **Modifica**.
- 3 Selezionare una vista rapida.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per rimuovere una vista rapida dalla sequenza, selezionare .
  - Per cambiare la posizione di una vista rapida nell'elenco, selezionare la vista rapida e trascinarla nella posizione desiderata sullo schermo.
- 5 Se necessario, selezionare **Aggiungi** per aggiungere una vista rapida all'elenco.

## Body Battery

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

È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli (*Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery, pagina 45*).

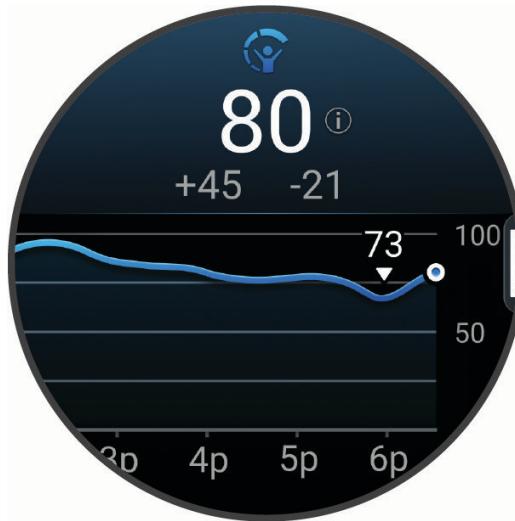
## Visualizzazione della vista rapida Body Battery

Nella vista rapida Body Battery viene visualizzato il livello corrente di Body Battery.

- 1 Scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida Body Battery.

**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida alla sequenza di viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 44](#)).

- 2 Selezionare la vista rapida per visualizzare un grafico degli ultimi dati Body Battery.



Per maggiori dettagli è possibile toccare ①. È possibile selezionare 〔 per le opzioni di menu.

- 3 Selezionare UP per visualizzare un grafico combinato di Body Battery e del livello di stress.
- 4 Scorrere verso l'alto per visualizzare un elenco di fattori che influiscono sul livello di Body Battery.

**NOTA:** selezionare ciascun fattore per visualizzare più dettagli.

## Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery

- Per ottenere risultati più accurati, indossare l'orologio mentre si dorme.
- Dormire bene ricarica la Body Battery.
- Attività fisica intensa e stress elevato possono consumare più rapidamente la Body Battery.
- L'assunzione di cibo, nonché di sostanze eccitanti come la caffeina, non ha alcun impatto sulla Body Battery.

## Utilizzo della vista rapida sul livello di stress

La vista rapida sul livello di stress mostra il livello di stress attuale e un grafico del livello di stress. Può anche guidare l'utente nella respirazione per aiutarlo a rilassarsi.

- 1 Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, scorrere il dito per visualizzare la vista rapida del livello di stress.
- SUGGERIMENTO:** se si è troppo attivi affinché l'orologio determini il livello di stress, viene mostrato un messaggio anziché il numero del livello di stress. È possibile controllare di nuovo il proprio livello di stress dopo alcuni minuti di inattività.
- 2 Toccare la vista rapida per visualizzare un grafico del livello di stress delle ultime quattro ore. Le barre blu indicano periodi di riposo. Le barre gialle indicano periodo di stress. Le barre grigie indicano momenti di attività eccessiva per determinare il livello di stress.
  - 3 Scorrere verso l'alto o il basso per visualizzare i dettagli del punteggio di stress e il punteggio medio giornaliero di stress per gli ultimi sette giorni.
  - 4 Per avviare un'attività di respirazione, scorrere a sinistra e selezionare ✓.

## Registrazione stile di vita

Usare la vista rapida relativa alla registrazione dello stile di vita sull'orologio Venu 4 per scoprire in che modo i comportamenti quotidiani influiscono su diversi parametri di salute, come il punteggio del sonno, la frequenza cardiaca a riposo e molto altro ancora. È possibile registrare e tenere traccia dei comportamenti che riflettono le abitudini e le azioni quotidiane, come assumere caffeina a tarda ora, fare bagni in acqua fredda o leggere prima di andare a letto, sull'app Garmin Connect ([Monitoraggio dei comportamenti di registrazione dello stile di vita, pagina 46](#)). Si possono anche creare e monitorare comportamenti personalizzati.

### Monitoraggio dei comportamenti di registrazione dello stile di vita

Prima di poter utilizzare la funzione di registrazione dello stile di vita, è necessario disporre di un account Garmin Connect, scaricare l'app Garmin Connect e associare l'orologio Garmin all'app Garmin Connect.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare .
- 2 Selezionare **Statistiche salute > Registrazione stile di vita**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 4 Impostare i promemoria per le registrazioni (opzionale).

È possibile visualizzare report dettagliati sulla registrazione dello stile di vita sull'app Garmin Connect.

**SUGGERIMENTO:** è possibile attivare la vista rapida della registrazione dello stile di vita sull'orologio per visualizzare e registrare i comportamenti dello stile di vita ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 44](#)).

## Salute della donna

### Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici, impulso sessuale, attività sessuale, giorni di ovulazione e altro ancora ([Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale, pagina 46](#)). È possibile ottenere ulteriori informazioni e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect. È possibile installare l'app di monitoraggio della salute delle donne dell'app Connect IQ ([Download delle funzioni Connect IQ, pagina 99](#)).

- 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 viste rapide.

### Registrazione di informazioni sul ciclo mestruale

Prima di poter registrare le informazioni sul ciclo mestruale dall'orologio Venu 4, è necessario configurare il monitoraggio del ciclo nell'app Garmin Connect e installare l'app di monitoraggio della salute delle donne dall'app Connect IQ ([Download delle funzioni Connect IQ, pagina 99](#)).

- 1 Scorrere per visualizzare la vista rapida sul monitoraggio della salute della donna.
- 2 Toccare il touchscreen.
- 3 Selezionare .
- 4 Se oggi è un giorno mestruale, selezionare **Giorno mestruale > ✓**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Per valutare il flusso da leggero a pesante, selezionare **Flusso**.
  - Per registrare i sintomi fisici, come acne, mal di schiena e affaticamento, selezionare **Sintomi**.
  - Per registrare l'umore, selezionare **Umore**.
  - Per registrare le perdite, selezionare **Perdite**.
  - Per designare la data corrente come giorno di ovulazione, selezionare **Giorno di ovulazione**.
  - Per registrare l'attività sessuale, selezionare **Attività sessuale**.
  - Per valutare l'impulso sessuale da basso a alto, selezionare **Impulso sessuale**.
  - Per designare la data corrente come giorno mestruale, selezionare **Giorno mestruale**.

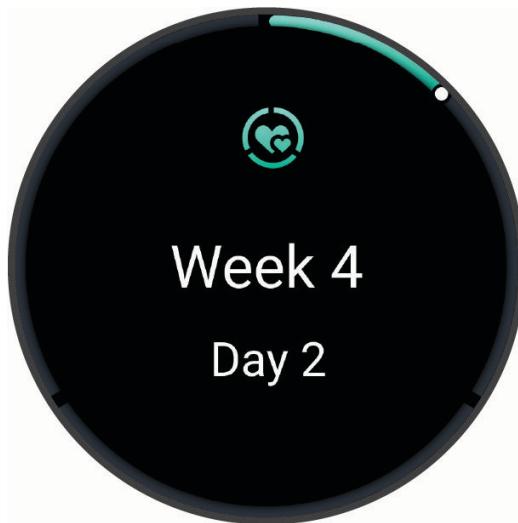
## Monitoraggio della gravidanza

La funzione di Monitoraggio della gravidanza visualizza aggiornamenti settimanali sulla gravidanza e fornisce informazioni sulla salute e sulla nutrizione. È possibile utilizzare l'orologio per registrare sintomi fisici ed emotivi, lettura della glicemia e movimenti del bambino ([Registrazione delle informazioni sulla gravidanza, pagina 47](#)). È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute dell'app Garmin Connect.

### Registrazione delle informazioni sulla gravidanza

Prima di poter registrare le informazioni, è necessario impostare il controllo della gravidanza nell'app Garmin Connect e installare l'app per il monitoraggio della salute delle donne dall'app Connect IQ ([Download delle funzioni Connect IQ, pagina 99](#)).

- 1 Scorrere per visualizzare la vista rapida sul monitoraggio della salute della donna.



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

## Visualizzazione vista rapida del meteo

- 1 Scorrere verso l'alto o il basso per visualizzare la vista rapida del meteo.
- 2 Selezionare la vista rapida per visualizzare il meteo corrente per la propria posizione.
- 3 Scorrere verso sinistra.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per aggiornare le informazioni meteo per la posizione GPS corrente, selezionare **Opzioni meteo > Aggiorna posizione corrente**.  
**SUGGERIMENTO:** attendere l'acquisizione dei satelliti ([Acquisizione del segnale satellitare, pagina 131](#))
  - Per modificare le unità di misura della temperatura, selezionare **Opzioni meteo > Temperatura**, quindi selezionare un'unità di misura.

## Suggerimenti per il jet lag

Prima di poter utilizzare la vista rapida Suggerimenti per il jet lag, è necessario pianificare un viaggio nell'app Garmin Connect ([Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect, pagina 48](#)).

È possibile utilizzare la vista rapida Suggerimenti per il jet lag quando si viaggia per capire in che modo il proprio orologio interno si confronta con l'ora locale e ricevere indicazioni su come ridurre gli effetti del jet lag.

- 1 Dal quadrante, scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la vista rapida **Suggerimenti per il jet lag**.
- 2 Seleziona la vista rapida per visualizzare i dettagli del viaggio e lo stato attuale del jet lag.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per visualizzare un messaggio informativo sul livello corrente del jet lag, toccare 
  - Per visualizzare una cronologia delle azioni consigliate per ridurre i sintomi del jet lag, scorrere verso l'alto.

## Pianificazione di un viaggio nell'app Garmin Connect

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

## Aggiunta di un titolo azionario

Prima di poter personalizzare l'elenco dei titoli azionari, è necessario aggiungere la vista rapida dei titoli azionari all'elenco di viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 44](#)).

- 1
  - 2 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida dei titoli azionari.
  - 3 Selezionare la vista rapida dei titoli azionari.
  - 4 Selezionare **Modifica** > **Aggiungi**.
  - 5 Immettere il nome della società o il simbolo del titolo azionario per il titolo che si desidera aggiungere, quindi selezionare .
  - 6 L'orologio mostra i risultati della ricerca.
  - 7 Selezionare il titolo azionario che si desidera aggiungere.
  - 8 Selezionare il titolo azionario per visualizzare altre informazioni.
- SUGGERIMENTO:** per mostrare il titolo azionario nell'elenco delle viste rapide, è possibile premere  e selezionare **Imposta come preferita**.

## Comandi

Il menu comandi consente di accedere rapidamente alle funzioni e alle opzioni dell'orologio. È possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52](#)).

Da qualsiasi schermata, tenere premuto .



Icona	Nome	Descrizione
	ABC	Selezionare per aprire l'app di altimetro, barometro e bussola.
	Modalità aereo	Selezionare per attivare o disattivare la modalità aereo e disattivare tutte le comunicazioni wireless.
	Sveglia	Selezionare per aprire l'app per la sveglia ( <a href="#">Impostare un allarme, pagina 77</a> ).
	Fusi orari alternativi	Selezionare per visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari ( <a href="#">Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 79</a> ).
	Altimetro	Selezionare per aprire la schermata dell'altimetro.
	Assistenza	Selezionare per inviare una richiesta di assistenza ( <a href="#">Richiesta di assistenza, pagina 113</a> ).
	Barometro	Selezionare per aprire la schermata del barometro.
	Risparmio batteria	Selezionare per attivare o disattivare la modalità di risparmio energetico ( <a href="#">Comandi, pagina 49</a> ).
	Luminosità	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo ( <a href="#">Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 84</a> ).
	Trasmetti FC	Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato ( <a href="#">Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 103</a> ).
	Calcolatrice	Selezionare per utilizzare la calcolatrice, inclusa quella per la mancia.
	Calendario	Selezionare per visualizzare gli eventi futuri dal calendario dello smartphone.
	Controlli della Action Cam	Consente di scattare manualmente una foto e registrare una clip video su un fanale anteriore Varia compatibile ( <a href="#">Uso dei controlli della videocamera Varia, pagina 90</a> ).
	Orologi	Selezionare per aprire l'app Orologi e impostare un segnale acustico, un timer, un cronometro o visualizzare fusi orari alternativi ( <a href="#">App dell'orologio, pagina 77</a> ).
	Variazione luce riposo	Selezionare per accendere lo schermo sulla tonalità di colore rosso, verde o arancione per l'utilizzo dell'orologio in condizioni di scarsa illuminazione.
	Bussola	Selezionare per aprire la schermata della bussola.
	Schermo	Disattiva lo schermo per gli avvisi, i movimenti e la modalità Schermo sempre acceso ( <a href="#">Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 84</a> ).
	Non disturbare	Selezionare questa opzione per attivare o disattivare la modalità Non Disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità mentre si guarda un film.
	Trova telefono	Selezionare per riprodurre un avviso acustico sullo smartphone associato, se si trova nel raggio d'azione Bluetooth. La potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio Venu 4 e aumenta mano a mano che ci si avvicina allo smartphone.

Icona	Nome	Descrizione
		Selezionare per cercare lo smartphone perso durante un'attività GPS ( <i>Individuazione di un telefono perso durante un'attività GPS</i> , pagina 94).
	Torcia	Seleziona due volte per accendere lo schermo e utilizzare l'orologio come una torcia.
	Modalità Focus	Selezionare per cambiare la modalità Focus corrente ( <i>Modalità Focus</i> , pagina 100).
	Garmin Share	Selezionare per aprire l'app Garmin Share ( <i>Garmin Share</i> , pagina 95).
	Cronologia	Selezionare per visualizzare la cronologia delle attività, i record e i totali.
	Blocca dispositivo	Selezionare per bloccare i pulsanti e il touchscreen per evitare pressioni e scorrimenti involontari.
	Messenger	Selezionare per aprire l'app Messenger ( <i>App Garmin Messenger</i> , pagina 100).
	Musica	Selezionare per controllare la riproduzione musicale sul tuo orologio o smartphone.
	Notifiche	Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone ( <i>Attivazione delle notifiche dello smartphone</i> , pagina 93).
	Telefono	Selezionare per attivare o disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato.
	Assistente telefonico	Selezionare per collegarsi all'assistente vocale dello smartphone ( <i>Uso dell'assistente telefonico</i> , pagina 92).
	Spegni	Selezionare per spegnere l'orologio.
	Pulsossimetro	Selezionare per eseguire una lettura manuale del pulsossimetro ( <i>Ricezione delle letture del pulsossimetro</i> , pagina 105).
	Salva posizione	Selezionare per salvare la posizione corrente per tornare indietro a tale posizione in un secondo momento.
	Impostazioni	Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni.
	Cronometro	Selezionare per avviare il cronometro.
	Strobo	Selezionare per accendere la luce stroboscopica a LED. È possibile creare una modalità stroboscopica personalizzata ( <i>Modifica della luce stroboscopica personalizzata</i> , pagina 53).
	Alba e tramonto	Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.
	Sincronizza	Selezionare per sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato.
	Sincronizzazione orario	Selezionare per sincronizzare l'orologio con l'ora sullo smartphone o utilizzando i satelliti.

Icona	Nome	Descrizione
	Timer	Selezionare per impostare un timer per il conto alla rovescia.
	Blocco touch-screen	Consente di scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per sbloccare il touchscreen.
	Comando vocale	Selezionare per aprire l'app dei comandi vocali e pronunciare un comando ( <a href="#">Uso dei comandi vocali, pagina 7</a> ).
	Note vocali	Selezionare per aprire l'applicazione delle note vocali e registrare una nota ( <a href="#">Registrazione di una nota vocale, pagina 6</a> ).
	Volume	Selezionare per aprire i comandi del volume dell'orologio.
	Wallet	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay e pagare gli acquisti con l'orologio ( <a href="#">Garmin Pay, pagina 8</a> ).
	Meteo	Selezionare per visualizzare le previsioni meteo e le condizioni correnti.
	Wi-Fi	Selezionare per attivare o disattivare le comunicazioni Wi-Fi®.

## Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle scelte rapide nel menu dei comandi ([Comandi, pagina 49](#)).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Scorrere verso il basso.
- 3 Selezionare **Modifica**.
- 4 Selezionare una scelta rapida:
  - Per modificare la posizione del pulsante di scelta rapida nel menu dei comandi, trascinarlo nella posizione desiderata sullo schermo e selezionare .
  - Selezionare  per rimuovere una scelta rapida dal menu dei comandi.
- 5 Se necessario, selezionare **Aggiungi** per aggiungere una scelta rapida al menu dei comandi.

## Uso della torcia LED

### AVVERTENZA

Questo dispositivo può avere una torcia programmabile per l'accensione a intervalli diversi. Consultare il proprio medico se si soffre di epilessia o si è sensibili alle luci intense o lampeggianti.

L'uso della torcia può ridurre la durata della batteria. È possibile ridurre la luminosità per prolungare la durata della batteria.

- 1 Da qualsiasi schermata, tenere premuto .
- 2 Toccare il touchscreen per regolare la torcia.

## Modifica della luce stroboscopica personalizzata

L'uso della luce stroboscopica può ridurre la durata della batteria.

- 1 Tenere premuto  e selezionare .

**NOTA:** è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 52).

- 2 Premere  per accendere la luce stroboscopica (opzionale).

- 3 Toccare per visualizzare le modalità stroboscopiche e selezionare **Personalizzato**.

- 4 Premere  per visualizzare le impostazioni personalizzate della luce stroboscopica.

- 5 Toccare per modificare le opzioni di impostazione.

**NOTA:** è possibile selezionare un'intermittenza lenta per avere un impatto minore sulla durata della batteria.

- 6 Premere  per salvare.

**RICORDA:** da qualsiasi schermata, è possibile tenere premuto  per spegnere la torcia.

## Modalità Non disturbare

È possibile utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le vibrazioni e la visualizzazione di avvisi e notifiche (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 84). Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante il sonno o mentre si guarda un film.

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

# Allenamenti

## 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 sulla vista rapida dei passi. Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

Quando è attiva la modalità sedia a rotelle, l'orologio registra metriche diverse, ad esempio le spinte anziché i passi (*Modalità sedia a rotelle*, pagina 116).

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

## Obiettivo automatico

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



Quando la modalità sedia a rotelle è attiva, l'orologio tiene traccia delle spinte anziché dei passi e crea un obiettivo di spinte giornaliero ([Modalità sedia a rotelle, pagina 116](#)).

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

## Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le proprie ore di sonno normali nell'app Garmin Connect o nelle impostazioni dell'orologio. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno, i movimenti registrati durante il sonno e il punteggio relativo al sonno. Il coach del sonno fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia del sonno e delle attività, allo stato della HRV e ai sonnellini ([Viste rapide, pagina 41](#)). I sonnellini vengono aggiunti alle statistiche del sonno e possono anche influire sul recupero. È possibile visualizzare le statistiche dettagliate sul sonno nell'account Garmin Connect.

**NOTA:** Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi ([Modalità Non disturbare, pagina 53](#)).

## Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare l'orologio durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 98](#)).

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

È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio Venu 4 ([Viste rapide, pagina 41](#)).

## Variazioni della respirazione

### AVVERTENZA

Venu 4 non è un dispositivo medico e non è destinato alla diagnosi o al monitoraggio di qualsiasi condizione medica. Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

Il sensore ottico della frequenza cardiaca sul dispositivo Venu 4 è dotato di una funzione pulsossimetro in grado di misurare le variazioni della respirazione notturna. Le informazioni sulle variazioni respiratorie vengono fornite per migliorare la consapevolezza dell'ambiente del sonno e del benessere generale. Variazioni occasionali o frequenti della respirazione possono dipendere da fattori legati allo stile di vita individuale o all'ambiente in cui si dorme. Contattare il medico o l'operatore sanitario se si è preoccupati del livello di variazioni respiratorie.

**NOTA:** è necessario attivare il monitoraggio del sonno con pulsossimetro per rilevare le variazioni di respirazione ([Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 105](#)).

La vista rapida del punteggio del sonno mostra i dati delle variazioni di respirazione correnti.

**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida all'elenco di viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 44](#)).

Dal proprio account Garmin Connect è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle variazioni della respirazione, incluse le tendenze su più giorni.

## Move IQ®

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

La funzione Move IQ può avviare automaticamente un'attività a tempo per la camminata e la corsa utilizzando le soglie di tempo impostate nell'app Garmin Connect o le impostazioni di salute e benessere ([Impostazioni di salute e benessere, pagina 102](#)). Queste attività vengono aggiunte all'elenco delle attività.

## Allenamenti

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

Quando è in modalità sedia a rotelle, l'orologio include allenamenti per attività di spinta, handcycling e altre ([Profilo utente, pagina 116](#)).

**Sull'orologio:** è possibile aprire l'app per allenamenti dall'elenco delle attività per visualizzare tutti gli allenamenti attualmente caricati sull'orologio ([Personalizzazione di attività e app, pagina 33](#)).

È anche possibile visualizzare la cronologia degli allenamenti.

**Sull'app:** è possibile creare e trovare altri allenamenti o selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sull'orologio ([Seguire un allenamento Garmin Connect, pagina 56](#)).

È possibile pianificare gli allenamenti.

È possibile aggiornare e modificare gli allenamenti correnti.

## Avviare un allenamento

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

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

**SUGGERIMENTO:** se si dispone già di un allenamento programmato o consigliato per oggi, è possibile scorrere verso il basso e selezionare **Allenamenti**.

2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.

3 Scorrere verso il basso.

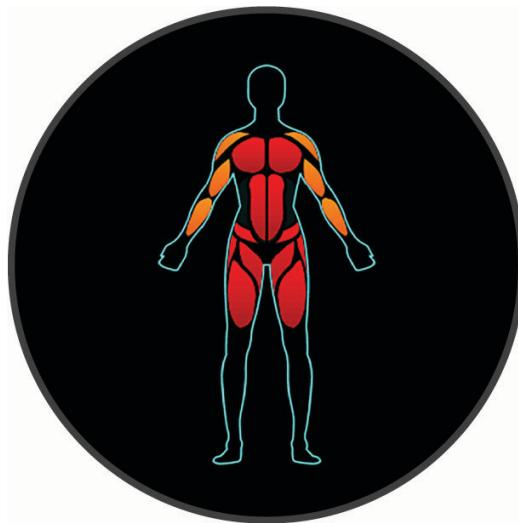
4 Selezionare **Allenamento > Raccolta di esercizi**.

5 Selezionare un allenamento.

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

6 Scorrere verso l'alto per visualizzare le fasi dell'allenamento (opzionale).

**SUGGERIMENTO:** se disponibile, toccare la mappa dei muscoli per visualizzare i distretti muscolari da allenare.



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

8 Premere per avviare il timer di attività.

Dopo aver iniziato un allenamento, l'orologio visualizza ciascuna fase dell'allenamento, le note sui passi (opzionale), l'obiettivo (opzionale) e i dati sull'allenamento corrente. Viene visualizzato un tutorial animato per le attività di forza funzionale, yoga o Pilates.

## 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 97](#)).

1 Selezionare un'opzione:

- Aprire l'app Garmin Connect e selezionare .
- Visitare il sito Web [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Allenamenti**

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

4 Selezionare o **Invia al dispositivo**.

5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Allenamenti a intervalli

Gli allenamenti a intervalli possono essere aperti o strutturati. Le ripetute strutturate possono essere basate sulla distanza o sul tempo. Il dispositivo salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non vengono apportate delle nuove modifiche.

**SUGGERIMENTO:** tutti gli allenamenti a intervalli includono un defaticamento libero.

### Avvio di un allenamento a intervalli

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
- 3 Scorrere verso il basso.
- 4 Selezionare **Allenamento** > **Allenamento rapido** > **Ripetute**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Ripetute aperte** per registrare manualmente gli intervalli e i periodi di recupero, premendo .
  - Selezionare **Ripetute strutturate** > **Esegui allenamento** per eseguire un allenamento a intervalli basato sulla distanza o sul tempo.
- 6 Se necessario, selezionare  per includere una fase di riscaldamento prima dell'allenamento.
- 7 Premere  per avviare il timer di attività.
- 8 Quando l'allenamento a intervalli include il riscaldamento, premere  per avviare il primo intervallo.
- 9 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 10 In qualsiasi momento, premere  per interrompere l'intervallo o il periodo di riposo corrente e passare all'intervallo o al periodo di riposo successivo (opzionale).

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

### Personalizzazione di un allenamento a intervalli

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
- 3 Scorrere verso il basso.
- 4 Selezionare **Allenamento** > **Allenamento rapido** > **Ripetute** > **Ripetute strutturate** > **Altro** > **Modifica allenamento**.
- 5 Selezionare una o più opzioni:
  - Per impostare la durata e il tipo di intervallo, selezionare **Ripetuta**.
  - Per impostare la durata e il tipo di recupero, selezionare **Riposo**.
  - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
  - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento** > **On**.
- 6 Scorrere verso destra per tornare all'attività.

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

### Interruzione di un allenamento a intervalli

- In qualsiasi momento, premere  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 periodi di riposo, premere  per terminare l'allenamento a intervalli e passare al timer utilizzato per la fase di defaticamento.
- In qualsiasi momento, premere  per interrompere il timer delle attività. È possibile riprendere il timer o terminare l'allenamento a intervalli.

## 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, l'orologio fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
- 3 Scorrere verso il basso.
- 4 Selezionare **Allenamento**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Imposta un traguardo**.
  - Selezionare **Allenamento rapido**.
- NOTA:** non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Ripetute** per selezionare le ripetizioni basate sul tempo o sulla distanza.
  - 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.
  - Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
- 7 Premere  per avviare il timer di attività.

## 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 basato 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.

## Download di un piano PacePro da Garmin Connect

Per poter scaricare un piano PacePro da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 97](#)).

- 1 Selezionare un'opzione:
  - Aprire l'app Garmin Connect e selezionare .
  - Visitare il sito Web [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Strategie dell'andatura PacePro**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate per creare e salvare un piano PacePro.
- 4 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.

## Creazione di un piano PacePro sull'orologio

Prima di poter creare un piano PacePro sull'orologio, è necessario creare un percorso ([Creazione di un percorso su Garmin Connect, pagina 109](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività** e selezionare un'attività di corsa all'aperto.
- 3 Scorrere verso il basso per selezionare **Allenamento > Piani PacePro > Crea nuovo**.
- 4 Selezionare un itinerario.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Obiettivo di passo** e inserire la propria andatura obiettivo.
  - Selezionare **Obiettivo di tempo** e specificare un obiettivo di tempo.Scorrere verso il basso per visualizzare la fascia personalizzata del passo e visualizzare in anteprima gli split.
- 6 Premere .
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Usa piano** per avviare il piano.
  - Selezionare **Mappa** per visualizzare il percorso sulla mappa.
  - Selezionare **Elimina** per rimuovere il piano.

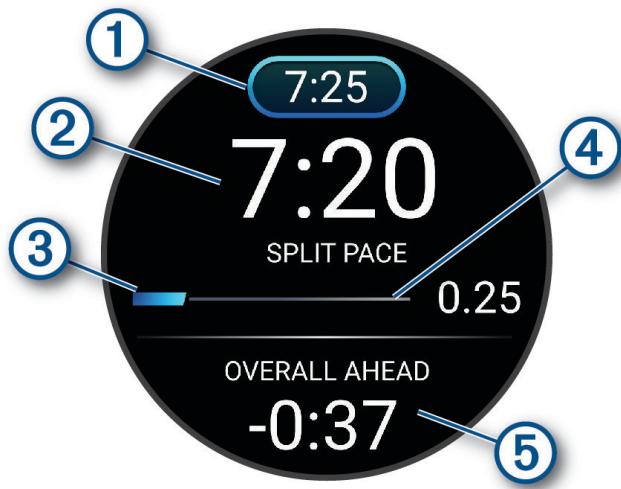
## Avvio di un piano PacePro

Prima di poter iniziare un piano PacePro, è necessario scaricare un piano dall'account Garmin Connect.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività** e selezionare un'attività di corsa all'aperto.
- 3 Scorrere verso il basso.
- 4 Selezionare **Allenamento > Piani PacePro**.
- 5 Selezionare un piano.

**SUGGERIMENTO:** scorrere verso il basso per visualizzare la fascia personalizzata del passo e visualizzare in anteprima gli split.

- 6 Premere .
- SUGGERIMENTO:** è possibile selezionare **Mappa** per visualizzare la mappa prima di accettare il piano PacePro.
- 7 Selezionare **Usa piano** per avviare il piano.
- 8 Se necessario, selezionare  per attivare la navigazione sul percorso.
- 9 Premere  per avviare il timer di attività.



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

## Gara contro un'attività precedente

È possibile gareggiare contro un'attività registrata o un tempo di attività sul percorso salvati 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 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
- 3 Scorrere verso il basso.
- 4 Selezionare **Allenamento > Gareggia da solo**.
- 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.
- 7 Se necessario, premere  e selezionare **Gara**.
- 8 Premere  per avviare il timer di attività.
- 9 Dopo aver completato l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

## Calendario delle gare e gara principale

Quando si aggiunge un evento di gara al calendario Garmin Connect, è possibile visualizzare l'evento sull'orologio aggiungendo la vista rapida gara principale ([Viste rapide, pagina 41](#)). La data dell'evento deve essere entro i 365 giorni successivi. L'orologio mostra un conto alla rovescia per l'evento, il tempo dell'obiettivo o l'ora di arrivo prevista (solo eventi di corsa) e le informazioni meteo.



**NOTA:** informazioni meteo aggiornate sul luogo e sulla data sono immediatamente disponibili. I dati delle previsioni locali vengono visualizzati circa 14 giorni prima dell'evento.

Se si aggiunge più di un evento di gara, verrà richiesto di scegliere un evento principale.

A seconda dei dati del percorso disponibili per l'evento, è possibile visualizzare i dati di elevazione, la mappa del percorso e aggiungere un piano PacePro ([PacePro™ Training, pagina 58](#)).

## Preparazione per una gara

L'orologio può suggerire allenamenti quotidiani per agevolare la preparazione per un evento di corsa o ciclismo, se si dispone di una stima VO2 max ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 65](#)).

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare .
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Gare ed eventi > Trova un evento**.
- 3 Cercare un evento nella propria zona.  
È inoltre possibile selezionare **Crea un evento** per creare un evento personalizzato.
- 4 Selezionare **Aggiungi al calendario**.
- 5 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.
- 6 Sull'orologio, scorrere fino alla vista rapida della gara principale per visualizzare un conto alla rovescia fino all'evento della gara principale.
- 7 Dal quadrante dell'orologio, premere , quindi selezionare un'attività di corsa o ciclismo.  
**NOTA:** se è stata completata almeno una corsa all'aperto con dati sulla frequenza cardiaca o una corsa con dati sulla frequenza cardiaca e sulla potenza, sull'orologio vengono visualizzati gli allenamenti quotidiani suggeriti.

## Registrazione del test Critical Swim Speed

Il valore Critical Swim Speed (CSS) è il risultato di un test basato sul tempo espresso come passo sui 100 metri. 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, scorrere verso sinistra.
- 2 Seleziona **Attività > Nuoto > Nuoto in piscina**.
- 3 Scorrere verso il basso.
- 4 Selezionare **Allenamento > Raccolta di esercizi > Critical Swim Speed > Esegui il test della Critical Swim Speed**.
- 5 Scorrere verso il basso per visualizzare l'anteprima delle fasi dell'allenamento (facoltativo).
- 6 Selezionare .
- 7 Premere  per avviare il timer di attività.
- 8 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## 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 la funzione Virtual Partner e gareggiare a fronte di essa.

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
- 4 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi nuovo > Virtual Partner**.
- 5 Immettere un valore di passo o velocità.  
**NOTA:** è possibile modificare l'ordine delle pagine dati (opzionale).
- 6 Iniziare l'attività ([Avvio di un'attività, pagina 12](#)).
- 7 Scorrere fino alla schermata Virtual Partner per visualizzare chi è in testa.

## Info sul calendario degli allenamenti

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

## Piani di allenamento adattivi

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

## Attivazione dell'autovalutazione

Quando viene salvata un'attività, è possibile valutare lo sforzo percepito e le sensazioni provate durante l'attività. Le informazioni di autovalutazione possono essere visualizzate nell'account Garmin Connect.

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare un'attività.

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

3 Selezionare **Impostazioni > Autovalutazione**.

4 Selezionare un'opzione:

- Per completare l'autovalutazione solo dopo un allenamento, selezionare **Solo allenamenti**.
- Per completare l'autovalutazione dopo ogni attività, selezionare **Sempre**.

## 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 Analytics™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

**NOTA:** la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede di completare alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

**Soglia di potenza (FTP):** per fornire una stima della soglia di potenza (FTP), l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale ([Calcolare la soglia di potenza \(FTP\) stimata, pagina 69](#)).

**HRV status:** l'orologio analizza le letture della frequenza cardiaca del polso durante il sonno per determinare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca (HRV) in base alle medie personali e a lungo termine della HRV ([Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 68](#)).

**Soglia anaerobica:** la soglia anaerobica è il punto in cui i muscoli iniziano ad affaticarsi rapidamente. L'orologio misura il livello della soglia anaerobica utilizzando i dati sulla frequenza cardiaca e il passo ([Soglia anaerobica, pagina 70](#)).

**Tempi di gara previsti:** l'orologio utilizza la stima del VO2 max e la cronologia degli allenamenti per fornire un tempo di gara da raggiungere in base allo stato di forma fisica corrente ([Visualizzazione dei tempi di gara previsti, pagina 67](#)).

**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 ([Performance Condition, pagina 69](#)).

**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 ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 65](#)).

## 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 Venu 4 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. Sul proprio account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max, come la valutazione in base all'età e al sesso.



<span style="background-color: #6A5ACD; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span>	Viola	Ottimo
<span style="background-color: #6495ED; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span>	Blu	Eccellente
<span style="background-color: #3CB371; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span>	Verde	Buono
<span style="background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span>	Arancione	Discreto
<span style="background-color: #FF0000; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span>	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 max, pagina 133](#)) e visitare il sito Web [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Come ottenere il VO2 Max 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 all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 87](#)).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 116](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 117](#)). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio 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. ([Impostazioni attività, pagina 35](#)).

- 1 Avviare un'attività di corsa.
- 2 Correre all'aperto a un'intensità moderata o elevata, raggiungendo almeno il 70% della frequenza cardiaca massima.
- 3 Dopo almeno 10 minuti, selezionare **Salva**.
- 4 Scorrere le misurazioni delle prestazioni scorrendo con il dito verso l'alto o verso il basso.

## 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 all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 87](#)). Se si utilizza una fascia cardio è necessario indossarla e associarla all'orologio.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 116](#)) e impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 117](#)). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

- 1 Avviare un'attività in bici.
- 2 Pedalare a intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
- 3 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.
- 4 Scorrere le misurazioni delle prestazioni scorrendo con il dito verso l'alto o verso il basso.

## Visualizzazione dei tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 116](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 117](#)).

L'orologio utilizza la stima del valore VO2 massimo ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 65](#)) e la cronologia degli allenamenti per fornire i tempi di gara. L'orologio analizza diverse settimane di dati di allenamento per rifinire le stime dei tempi di gara.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida della corsa.
- 2 Selezionare la vista rapida delle prestazioni.
- 3 Scorrere per visualizzare il tempo di gara previsto.



- 4 Premere per vedere le previsioni per altre distanze.

**NOTA:** le stime potrebbero sembrare inizialmente imprecise. L'orologio richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa.

## Stato della variabilità della frequenza cardiaca

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



Zona colorata	Stato	Descrizione
<span style="background-color: green; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> Verde	Bilanciato	L'HRV media a sette giorni rientra nell'intervallo di riferimento.
<span style="background-color: orange; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> Arancione	Sbilanciata	L'HRV media a sette giorni è al di sopra o al di sotto dell'intervallo di riferimento.
<span style="background-color: red; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span> Rosso	Basso	L'HRV media a sette giorni è ben al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Nessun colore	Scarso Nessuno stato	I valori HRV sono in media ben al di sotto dell'intervallo normale per la propria età. Nessuno stato indica che i dati non sono sufficienti per generare una media a sette giorni.

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

## 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 65](#)).

### 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 34](#)).
- 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.

### 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 all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 87](#)) e ottenere la stima del proprio valore VO2 max. ([Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo, pagina 66](#)).

Per fornire una stima della soglia di potenza e del VO2 massimo, l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. L'orologio rileverà automaticamente la soglia FTP durante corse fisse ad alta intensità, oltre a pedalate ad alta intensità con un sensore di potenza. Per i migliori risultati è necessario inoltre eseguire l'allenamento con una fascia cardio.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere in giù per visualizzare la vista rapida delle prestazioni.
- 2 Selezionare la vista rapida per vedere i dati sulle prestazioni.
- 3 Scorrere per visualizzare l'FTP stimata.

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	Buona
	Arancione	Discreto
	Rosso	Fuori allenamento

Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni FTP, pagina 136](#)).

## Soglia anaerobica

La soglia anaerobica è l'intensità dell'esercizio al raggiungimento della quale il lattato (acido lattico) inizia ad accumularsi nel flusso sanguigno. Durante la corsa, questo livello di intensità è quantificato in termini di andatura, frequenza cardiaca o potenza. 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 e a un'andatura intermedia tra la 10 km e la mezza maratona. 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 117](#)). È possibile attivare la funzione **Rilevamento automatico** per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività.

## Training Status

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

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat Analytics. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).



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

**VO2 max:** il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 65](#)).

**HRV:** hRV è lo stato di variabilità della frequenza cardiaca negli ultimi sette giorni ([Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 68](#)).

**Acute load:** l'Acute load è una somma ponderata dei punteggi di carico dell'attività fisica recente, compresi la durata e l'intensità dell'esercizio fisico. ([Acute Load, pagina 72](#)).

**Training Load Focus:** l'orologio 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. L'orologio visualizza la distribuzione del carico nelle ultime 4 settimane ([Focus Training Load, pagina 72](#)).

**Tempo di recupero:** il tempo di recupero visualizza il tempo rimanente al recupero totale prima del successivo allenamento ad alta intensità ([Tempo di recupero, pagina 75](#)).

## Livelli del Training Status

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Suggerimenti per raggiungere il Training Status

La funzione Training Status dipende da valutazioni aggiornate del proprio livello di fitness, inclusa almeno una misurazione del VO2 max a settimana ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 65](#)). Le attività di corsa al chiuso non generano una stima del VO2 max, per preservare la precisione del trend del proprio livello di fitness. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max, per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. ([Impostazioni attività, pagina 35](#)).

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

- Almeno una volta a settimana, correre a piedi o in bici all'aperto con un sensore di potenza associato e raggiungere una frequenza cardiaca più alta del 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 10 minuti.  
Dopo aver utilizzato l'orologio per una o due settimane, la funzione Training Status dovrebbe essere disponibile.
- Registrare tutte le attività di fitness sull'orologio per consentire al dispositivo di conoscere le proprie prestazioni ([Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 98](#)).
- Indossare continuamente l'orologio durante il sonno per continuare a generare uno stato HRV aggiornato. La disponibilità di uno stato HRV valido può aiutare a mantenere un training status valido quando non si dispone di tutte le attività con le misurazioni VO2 max.

## Acute Load

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

## Focus Training Load

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

**Sotto i target:** il Training Load per 4 settimane è inferiore a quello ottimale in tutte le categorie di intensità.

**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 per 4 settimane è superiore a quello ottimale.

## Rapporto di carico

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

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

## Informazioni su Training Effect

Il Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle attività fitness aerobiche e anaerobiche. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente e sulla cronologia degli allenamenti, sulla frequenza cardiaca, sulla durata e sull'intensità dell'attività. Sono disponibili sette diverse etichette Training Effect per descrivere il beneficio principale dell'attività praticata. Ciascuna etichetta è codificata tramite colore e corrisponde al focus del Training Load (*Focus Training Load, pagina 72*). Ciascun feedback, ad esempio, "Alto impatto sul VO2 Max." ha una descrizione corrispondente nei dettagli dell'attività Garmin Connect.

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

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

È possibile aggiungere Training Effect att. 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 [firstbeat.com](http://firstbeat.com).

## Preparazione all'allenamento

La preparazione all'allenamento visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a determinare la propria preparazione per l'allenamento della giornata. Il punteggio viene calcolato e aggiornato continuamente nel corso della giornata utilizzando i seguenti fattori:

- Punteggio del sonno (ultima notte)
- Tempo di recupero
- HRV status
- Acute load
- Cronologia del sonno (ultime 3 notti)
- Cronologia dello stress (ultimi 3 giorni)

Zona colorata	Punteggio	Descrizione
Viola	Da 95 a 100	Ottimo Il migliore possibile
Blu	Da 75 a 94	Alta Pronto per le sfide
Verde	Da 50 a 74	Moderata Pronto a partire
Arancione	Da 25 a 49	Bassa È il momento di rallentare
Rosso	Da 1 a 24	Scarsa Lascia che il corpo possa recuperare



Per visualizzare i punteggi storici di preparazione all'allenamento, accedere al proprio account Garmin Connect.

## 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.

## 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.

**NOTA:** la frequenza cardiaca di recupero non viene calcolata per attività a basso impatto, come lo yoga.

## 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 i dati dell'attività, i record e i totali salvati.

L'orologio include una vista rapida della cronologia per un accesso rapido ai dati dell'attività (*Viste rapide*, pagina 41).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Cronologia**.  
Viene visualizzato un grafico a barre delle attività recenti.
- 3 Scorrere verso sinistra per visualizzare le opzioni.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per modificare il periodo di tempo per il grafico a barre, selezionare **Opzioni grafico**.
  - Per visualizzare i propri record personali per sport, selezionare **Record** (*Record personali*, pagina 76).
  - Per visualizzare i totali settimanali o mensili, selezionare **Totali** (*Visualizzazione dei dati totali*, pagina 76).
- 5 Premere  per tornare al grafico a barre.
- 6 Scorrere verso il basso per visualizzare la cronologia delle attività.
- 7 Selezionare un'attività.
- 8 Scorrere verso sinistra per visualizzare le opzioni.

## 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.

## Record personali

Al termine di un'attività, l'orologio visualizza eventuali nuovi record personali stabiliti. I record personali includono il tempo più veloce su diverse distanze di corsa abituali, il peso più elevato nelle attività di forza per i movimenti più importanti e la corsa, la pedalata o la nuotata più lunga. Per le attività su sedia a rotelle, i dati personali includono spinta, handcycling e motivi degli obiettivi.

**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 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Scorrere verso sinistra per visualizzare le opzioni.
- 4 Selezionare **Record**.
- 5 Selezionare uno sport.
- 6 Selezionare un record.
- 7 Selezionare **Visualizza record**.

### Ripristino di un record personale

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Scorrere verso sinistra per visualizzare le opzioni.
- 4 Selezionare **Record**.
- 5 Selezionare uno sport.
- 6 Selezionare un record da ripristinare.
- 7 Selezionare **Precedente** > ✓.

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

### Cancellazione di record personali

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Scorrere verso sinistra per visualizzare le opzioni.
- 4 Selezionare **Record**.
- 5 Selezionare uno sport.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Per eliminare un record, selezionarlo, quindi selezionare **Cancella record** > ✓.
  - Per eliminare tutti i record per lo sport, selezionare **Cancella tutti i record** > ✓.

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

## Visualizzazione dei dati totali

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Scorrere verso sinistra per visualizzare le opzioni.
- 4 Selezionare **Totali**.
- 5 Selezionare un'attività.
- 6 Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

# App dell'orologio

## Impostare un allarme

È possibile impostare più allarmi.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Orologi > Allarmi**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per impostare e salvare un segnale acustico per la prima volta, inserire l'ora a cui farlo suonare.
  - Per impostare e salvare altri segnali acustici, selezionare **Aggiungi sveglia** e immetterne l'orario.
- 4 Scorrere in giù per altre opzioni.
- 5 Selezionare **Salva**.

## Modifica di un allarme

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Orologi > Allarmi**.
- 3 Selezionare un allarme.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per attivare o disattivare l'allarme, selezionare **Stato**.
  - Per modificare l'ora dell'allarme, selezionare **Ora**.
  - Per impostare una sveglia in modo che ci si svegli in modo delicato in un intervallo di tempo di 30 minuti prima della sveglia programmata in base all'orario ottimale, selezionare **Sveglia smart**.  
**NOTA:** la sveglia si attiverà sempre all'ora selezionata, in aggiunta alle sveglie precedenti. Ad esempio, se imposta la sveglia alle 8:00, potrebbe avvisarti in modo delicato a un orario compreso tra le 7:30 e le 8:00.
  - Per impostare la ripetizione regolare dell'allarme, selezionare **Ripeti**, quindi scegliere quando l'allarme deve ripetersi.
  - Per scegliere il tipo di notifica del segnale acustico, selezionare **Toni e vibrazione**.
  - Per selezionare una descrizione per l'allarme, selezionare **Etichetta**.
  - Per eliminare l'allarme, selezionare **Elimina**.

## Sveglia smart

La sveglia smart crea una finestra di 30 minuti per consentire all'orologio Venu 4 di svegliarti a un orario ottimale in base al sonno. Ad esempio, se si imposta la sveglia alle 8:00, potrebbe avvisare l'utente in modo delicato a un orario compreso tra le 7:30 e le 8:00. È possibile scegliere di impostare una sveglia smart ([Impostare un allarme, pagina 77](#)).

**NOTA:** la sveglia si attiverà sempre all'ora selezionata.

## Utilizzare il timer per il conto alla rovescia

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Orologi > Timer**.
- 3 Se non è stato mai salvato un timer, immettere l'ora.
- 4 Se in passato è stato salvato un timer, selezionare un'opzione:
  - Per impostare un nuovo timer per il conto alla rovescia senza salvarlo, selezionare **Timer rapido** e inserire il tempo.
  - Per impostare e salvare un nuovo timer per il conto alla rovescia, selezionare **Modifica > Aggiungi timer** e inserire il tempo.
  - Per impostare un timer di conto alla rovescia salvato, selezionare il timer salvato.
- 5 Premere  per avviare il timer.
- 6 Se necessario, selezionare un'opzione:
  - Per arrestare il timer con il tempo rimanente, selezionare .
  - Per riavviare il timer, selezionare .
  - Per interrompere e ripristinare il timer, scorrere verso sinistra e selezionare **Annulla timer**.
  - Per salvare il timer, scorrere verso sinistra e selezionare **Salva timer**.
  - Per riavviare automaticamente il timer dopo averlo azzerato, premere **Riavvio automatico**.
  - Per personalizzare la notifica del timer, selezionare **Toni e vibrazione**.

## Eliminazione di un timer di conto alla rovescia

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Orologi > Timer > Modifica**.
- 3 Selezionare un timer.
- 4 Selezionare **Elimina**.

## Utilizzare il cronometro

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Orologi > Cronometro**.
- 3 Premere  per avviare il timer.
- 4 Premere  per riavviare il timer lap **①**.



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

- 5 Premere  per arrestare entrambi i timer.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Per reimpostare entrambi i timer, selezionare .
  - Per salvare il tempo del cronometro come attività, scorrere verso sinistra e selezionare **Salva attività**.
  - Per attivare o disattivare la registrazione dei Lap, scorrere verso sinistra e selezionare **Tasto Lap**.

## Aggiunta di fusi orari alternativi

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- SUGGERIMENTO:** è possibile inoltre visualizzare i fusi orari alternativi nell'elenco di viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 44*).
- 2 Selezionare **Orologi > Fusi orari alternativi**. **Fusi orari alternativi > Aggiungi zona**.
- 3 Scorrere verso sinistra o destra per evidenziare un'area geografica.
- 4 Premere  per selezionare l'area geografica.
- 5 Selezionare un fuso orario.

## Modifica di un fuso orario alternativo

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- SUGGERIMENTO:** è possibile inoltre visualizzare i fusi orari alternativi nell'elenco di viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 44).
- 2 Selezionare **Orologi > Fusi orari alternativi**.**Fusi orari alternativi**.
- 3 Selezionare un fuso orario.
- 4 Premere .
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Per impostare il fuso orario da visualizzare nell'elenco di viste rapide, selezionare **Imposta come preferita**.
  - Per immettere un nome personalizzato per il fuso orario, selezionare **Rinomina**.
  - Per inserire un'abbreviazione personalizzata per il fuso orario, selezionare **Abbreviazione**.
  - Per modificare il fuso orario, selezionare **Cambia zona**.
  - Per eliminare il fuso orario, selezionare **Elimina**.

## Aggiunta di un evento di conto alla rovescia

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Orologi > Conti alla rovescia > Aggiungi**.
- 3 Immettere un nome.
- 4 Selezionare un anno, un mese e un giorno.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Giornata intera**.
  - Selezionare **Tempo specifico** e inserire un orario.
- 6 Selezionare un'icona.

## Modifica di un evento di conto alla rovescia

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Orologi > Conti alla rovescia**.
- 3 Selezionare un evento di conto alla rovescia.
- 4 Scorri verso sinistra e selezionare **Imposta come preferita** per mostrare l'evento di conto alla rovescia nell'elenco di viste rapide (opzionale).
- 5 Scorrere verso sinistra e selezionare **Modifica conto alla rovescia**.
- 6 Selezionare un'opzione di modifica:
  - Per rinominare l'evento, selezionare **Nome**.
  - Per modificare la data, selezionare **Data**.
  - Per modificare l'orario, selezionare **Ora**.
  - Per modificare il tipo di evento, selezionare **Tipo**.
  - Per aggiungere un nome abbreviato per l'evento, selezionare **Abbreviazione**.
  - Per aggiungere promemoria agli eventi, selezionare **Promemoria**.
  - Per ripetere l'evento ogni anno, selezionare **Ripeti ogni anno**.
  - Per eliminare l'evento, selezionare **Elimina conto alla rovescia**.

# Impostazioni di notifiche e avvisi

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi**.

**Smart Notification:** personalizza le Smart Notification visualizzate sull'orologio ([Attivazione delle notifiche dello smartphone, pagina 93](#)).

**Salute & Benessere:** consente di personalizzare gli avvisi relativi a salute e benessere visualizzati sull'orologio ([Avvisi Salute e benessere, pagina 81](#)).

**Impostazioni report:** abilita i report e personalizza i dati e il tema dei report. È possibile selezionare **Report mattutino** per creare e modificare i messaggi giornalieri del report mattutino ([Personalizzazione del Report Mattutino, pagina 82](#)). È possibile selezionare **Report serale** per impostare la pianificazione del report serale ([Personalizzazione del report serale, pagina 82](#)). È possibile selezionare **Scegli tema** per personalizzare il tema di sfondo per i report.

**Avvisi di sistema:** consente di impostare avvisi relativi a orario ([Impostazione degli avvisi orari, pagina 83](#)), barometro ([Impostazione di un avviso di tempesta, pagina 83](#)) o connessione dello smartphone ([Attivazione degli avvisi di connessione dello smartphone, pagina 83](#)).

**Centro notifiche:** permette al Centro notifiche di visualizzare le nuove notifiche ([Visualizzare le notifiche, pagina 93](#)).

## Avvisi Salute e benessere

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Salute & Benessere**.

**Riepilogo giornaliero:** viene visualizzato un riepilogo giornaliero della Body Battery qualche ora prima dell'inizio delle ore di sonno. Il riepilogo giornaliero fornisce informazioni su come lo stress quotidiano e la cronologia delle attività hanno influito sul livello di Body Battery ([Body Battery, pagina 44](#)).

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

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

**Allarmi frequenza cardiaca anomala:** invia un avviso quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore target ([Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 81](#)).

**Suggerimenti per il jet lag:** fornisce consigli sui sintomi del jet lag per un viaggio, come consigli sul sonno e sull'attività fisica ([Suggerimenti per il jet lag, pagina 48](#)).

**Avviso di movimento:** ricorda di continuare a muoverti ([Personalizzazione degli avvisi di movimento, pagina 82](#)).

**Avvisi obiettivo:** invia un avviso quando si raggiungono obiettivi quali numero di passi giornalieri, piani saliti quotidianamente e minuti di attività intensa a settimana.

## Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

### ATTENZIONE

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

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Salute & Benessere > Allarmi frequenza cardiaca 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 il valore soglia o scende al di sotto di esso, viene visualizzato un messaggio e l'orologio emette una vibrazione.

## 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 un messaggio. L'orologio emette anche un segnale acustico o una vibrazione, se i segnali acustici sono attivati ([Impostazioni Toni e vibrazione, pagina 83](#)). È possibile personalizzare l'avviso di movimento affinché venga ignorato se si cammina o si eseguono altri tipi di movimento.

### Personalizzazione degli avvisi di movimento

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Salute & Benessere > Avviso di movimento > On.**
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Tipo di avviso** per impostare l'avviso in base ai passi o ad altri tipi di movimento.
  - Selezionare **Movimenti** per consentire movimenti da seduti o movimenti liberi per cancellare l'allarme.
  - Selezionare **Durata movimento** per impostare la cancellazione dell'avviso dopo 30, 45 o 60 secondi.

## Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Scorrere verso l'alto per visualizzare il report, che include meteo, sonno, stato di variabilità della frequenza cardiaca notturna e altro ancora ([Personalizzazione del Report Mattutino, pagina 82](#)).

### Personalizzazione del Report Mattutino

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Impostazioni report > Report mattutino.**
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per attivare o disattivare la funzione Report mattutino, selezionare **Mostra report**.
  - Selezionare **Modifica report** per personalizzare l'ordine e il tipo di dati che vengono visualizzati nel report mattutino.
  - Per scrivere e aggiungere messaggi personalizzati al report mattutino, selezionare **Personalizza i messaggi giornalieri > Modifica messaggi**.

## Report serale

L'orologio mostra un report serale prima dell'orario del sonno. Scorrere per visualizzare il report, che include i dettagli Body Battery, l'allenamento e le condizioni meteorologiche del giorno successivo, i consigli del coach del sonno e altro ancora ([Personalizzazione del report serale, pagina 82](#)).

### Personalizzazione del report serale

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Impostazioni report > Report serale.**
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Mostra report** per attivare o disattivare il report serale.
  - Selezionare **Modifica report** per personalizzare l'ordine e il tipo di dati che vengono visualizzati nel report serale.
  - Selezionare **Pianifica report** per impostare il periodo di tempo tra il report e l'inizio del sonno.

## Impostazione degli avvisi orari

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Avvisi di sistema > Ora**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima del tramonto, selezionare **Prima del tramonto > Stato > On**, selezionare **Ora** e inserire l'orario.
  - Per impostare un avviso da attivare un numero di minuti od ore prima dell'alba, selezionare **Prima dell'alba > Stato > On**, selezionare **Ora** e inserire l'orario.
  - Per impostare un avviso da attivare ogni ora, selezionare **Avviso orario > On**.

## Impostazione di un avviso di tempesta

### AVVERTENZA

Questo avviso svolge una funzione informativa e non è da intendersi come fonte principale per il monitoraggio delle variazioni meteo. È responsabilità dell'utente esaminare le condizioni e i dati meteorologici, rimanere a conoscenza dell'ambiente circostante e adottare il buonsenso, soprattutto in caso di condizioni meteorologiche avverse. La mancata osservanza di tale avvertenza può causare lesioni personali gravi o morte.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Avvisi di sistema > Barometro > Avviso di temporale**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Stato** per attivare o disattivare l'avviso.
  - Selezionare **Calibrazione bussola** per aggiornare la velocità di variazione della pressione barometrica che attiva un avviso di tempesta.

## Attivazione degli avvisi di connessione dello smartphone

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Avvisi di sistema > Telefono**.

## Impostazioni Toni e vibrazione

Dal quadrante dell'orologio, premere  e selezionare **Impostazioni > Toni e vibrazione**.

**Volume:** consente di disattivare tutti i suoni o di regolare il volume dell'altoparlante.

**Toni avviso:** riproduce un tono per gli avvisi.

**Suoneria:** riproduce un tono quando si preme un pulsante.

**Vibrazione:** imposta le vibrazioni dell'orologio per gli avvisi e la pressione dei pulsanti.

## Impostazioni dello schermo e della luminosità

Dal quadrante dell'orologio, premere , quindi selezionare **Impostazioni** > **Schermo e luminosità**.

**Luminosità**: consente di impostare il livello di luminosità dello schermo.

**Schermo sempre acceso**: imposta i dati del quadrante dell'orologio in modo che restino visibili e abbassino il livello di luminosità e sfondo. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo ([Info sullo schermo AMOLED, pagina 125](#)).

**Dim. testo**: regola la dimensione del testo sullo schermo.

**Variazione luce riposo**: imposta lo schermo su tonalità di rosso, verde o arancione in modo da poter utilizzare l'orologio in condizioni di scarsa illuminazione e preservare la visione notturna o ridurre l'affaticamento della vista. È possibile selezionare **Modo** > **Filtro luce blu** per ridurre la quantità di luce blu emessa dall'orologio. Selezionare **Pianificazione** per impostare la durata dei filtri, ad esempio **Prima di addormentarti**.

**Avviso di attivazione**: attiva lo schermo quando si riceve una notifica o un avviso.

**Gesto di attivazione**: attiva lo schermo quando si alza e si ruota il braccio per guardare il polso.

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

**Blocco touchscreen**: blocca lo schermo affinché non venga toccato inavvertitamente. L'attivazione di questa opzione richiede di scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per sbloccare il touchscreen.

## Connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili associando l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 91](#)). Altre funzioni sono disponibili quando si connette l'orologio a una rete Wi-Fi ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 95](#)).

## Sensori e accessori

L'orologio Venu 4 dispone di vari sensori interni ed è possibile associare altri sensori wireless per le attività.

## Sensori wireless

L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless utilizzando la tecnologia ANT+ oppure Bluetooth ([Associazione dei sensori wireless, pagina 87](#)). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 34](#)). Se l'orologio è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

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

Tipo di sensore	Descrizione
Sensori ferro	È possibile utilizzare i sensori dei ferri da golf Approach CT10 per il monitoraggio automatico dei colpi che include posizione, distanza e tipo di ferro.
eBike	È possibile utilizzare l'orologio con la eBike e visualizzare i dati della bici, come le informazioni sulla batteria e sulla sua autonomia, durante le sessioni.
Schermo esteso	È possibile utilizzare la modalità Schermo esteso per visualizzare le schermate dati dell'orologio Venu 4 su un ciclocomputer Edge® compatibile durante una corsa in bici o un'attività di triathlon.
Frequenza cardiaca	È possibile utilizzare un sensore esterno, come la fascia cardio serie HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro per visualizzare i dati della frequenza cardiaca durante le attività. Alcune fasce cardio possono anche memorizzare dati o fornirne altri avanzati sulla corsa ( <a href="#">Dinamiche di corsa, pagina 88</a> ) ( <a href="#">Potenza della corsa, pagina 89</a> ).
Foot Pod	È possibile utilizzare un foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole.
Cuffie	È possibile utilizzare gli auricolari Bluetooth per ascoltare la musica caricata sull'orologio Venu 4 ( <a href="#">Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 115</a> ).
inReach	La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite l'orologio Venu 4 ( <a href="#">Uso del telecomando inReach, pagina 91</a> ).
Luci	È possibile utilizzare le luci smart per bici Varia per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. Con una videocamera-fanale Varia è possibile anche scattare foto e registrare video durante una pedalata ( <a href="#">Uso dei controlli della videocamera Varia, pagina 90</a> ).
Potenza	È possibile utilizzare i pedali per bici con sensore di potenza Rally™ oppure Vector™ per visualizzare i dati relativi alla potenza sull'orologio. È possibile regolare le zone di potenza in base a obiettivi e abilità ( <a href="#">Impostazione delle zone di potenza, pagina 118</a> ), oppure utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata ( <a href="#">Impostare un avviso, pagina 38</a> ).
Radar	È possibile utilizzare un radar retrovisore per bici Varia per migliorare la consapevolezza dell'ambiente circostante e inviare avvisi sui veicoli in avvicinamento. Con una luce posteriore con telecamera radar Varia, è anche possibile scattare foto e registrare video durante una pedalata ( <a href="#">Uso dei controlli della videocamera Varia, pagina 90</a> ).
RD Pod	È possibile utilizzare un Running Dynamics Pod per registrare i dati sulle dinamiche di corsa e visualizzarli sull'orologio ( <a href="#">Dinamiche di corsa, pagina 88</a> ).
Rapporti	È possibile utilizzare i cambi elettronici per visualizzare le informazioni di cambio rapporti durante una corsa in bici. L'orologio Venu 4 mostra i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.
Shimano Di2	È possibile utilizzare i cambi elettronici Shimano® Di2™ per visualizzare le informazioni di cambio rapporti durante una corsa in bici. L'orologio Venu 4 mostra i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.
Smart Trainer	È possibile utilizzare l'orologio con uno Smart Trainer per bici indoor per simulare la resistenza mentre si segue un percorso, oppure durante una corsa o un allenamento ( <a href="#">Uso dei rulli da allenamento bici, pagina 16</a> ).
Velocità/ Cadenza	È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati durante la corsa. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota ( <a href="#">Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 136</a> ).

Tipo di sensore	Descrizione
	È anche possibile collegare sensori di velocità o di cadenza alla sedia a rotelle e visualizzare i dati durante l'attività. Quando il sensore è collegato, l'orologio crea e salva un'attività sull'account Garmin Connect ogni volta che si spinge la sedia.
tempe	Il sensore di temperatura tempe™ può essere fissato a un cinturino o a un passante in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi.

## Associazione dei sensori wireless

La prima volta che si collega un sensore wireless all'orologio utilizzando la tecnologia ANT+ o Bluetooth, è necessario associare l'orologio al sensore. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura. Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, consultare la pagina [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

1 Indossare la fascia cardio, installare il sensore o premere il pulsante per riattivare il sensore.

**NOTA:** per informazioni in merito all'associazione, vedere il Manuale Utente del sensore wireless in uso.

2 Portare l'orologio entro 3 m (10 piedi) dal sensore.

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

3 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

4 Selezionare **Impostazioni > Connattività > Sensori orologio > Aggiungi nuovo**.

5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Ricerca tutto**.
- Selezionare il tipo di sensore in uso.

Una volta associato il sensore all'orologio, 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. È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 34](#)).

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

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

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

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

**NOTA:** la calibrazione automatica non funziona per le attività in ambienti indoor, trail e ultra run ([Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa, pagina 88](#)).

**Calibrazione manuale:** è possibile selezionare **Calibra e salva** dopo una corsa sul tapis roulant con l'accessorio per la frequenza cardiaca connesso ([Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 15](#)).

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

- Aggiornare il software dell'orologio Venu ([Aggiornamenti del prodotto](#), pagina 128).
- Completare diverse corse all'aperto con il GPS e l'accessorio della serie HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro collegato. È importante che la serie di andature all'aperto corrisponda alla serie di andature sul tapis roulant.
- Se la corsa include sabbia o neve alta, accedere alle impostazioni del sensore e disattivare **Calibrazione automatica**.
- Se precedentemente è stato connesso un foot pod compatibile utilizzando la tecnologia ANT+, impostare lo stato del foot pod su **Off** o rimuoverlo dall'elenco dei sensori connessi.
- Completare una corsa sul tapis roulant con la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant](#), pagina 15).
- Se le calibrazioni, automatica e manuale, non sembrano precise, accedere alle impostazioni del sensore, quindi selezionare **Passo e distanza fascia cardio > Reimposta dati di calibrazione**.

**NOTA:** è possibile disattivare **Calibrazione automatica**, quindi utilizzare nuovamente la calibrazione manuale ([Calibrare la distanza del tapis roulant](#), pagina 15).

## Dinamiche di corsa

La dinamica di corsa è un feedback in tempo reale della qualità della corsa. L'orologio Venu ha un accelerometro per calcolare cinque metriche di qualità della corsa. Per tutte e sei le metriche della corsa, è necessario associare l'orologio Venu con l'accessorio della serie HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro o l'accessorio per altre dinamiche di corsa che misura il movimento del tronco. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Metrico	Tipo di sensore	Descrizione
<b>Cadenza</b>	Orologio o accessorio compatibile	La cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destro e sinistro combinati).
<b>Lunghezza passo</b>	Orologio o accessorio compatibile	La lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.
<b>Oscillazione verticale</b>	Orologio o accessorio compatibile	L'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri.
<b>Rapporto verticale</b>	Orologio o accessorio compatibile	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.
<b>Tempo di contatto con il suolo</b>	Orologio o accessorio compatibile	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. <b>NOTA:</b> il tempo di contatto con il suolo non è disponibile durante la camminata.
<b>Tempo medio di contatto con il suolo</b>	Solo accessorio compatibile	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.

## Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

Questo argomento fornisce suggerimenti per l'utilizzo di un accessorio compatibile per le dinamiche di corsa. Se l'accessorio non è connesso all'orologio, l'orologio passa automaticamente alle dinamiche di corsa basate sul polso.

- Accertarsi di disporre di un accessorio per le dinamiche di corsa, ad esempio l'accessorio della serie HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro.
- Associare nuovamente l'accessorio per le dinamiche di corsa all'orologio, attenendosi alle istruzioni.
- Se si utilizza un accessorio HRM 600, associarlo all'orologio tramite connessione Bluetooth sicura, anziché una aperta.

Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, consultare la pagina [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

- Se si utilizza un accessorio della serie HRM-Fit o HRM-Pro, associarlo all'orologio tramite la tecnologia ANT+, anziché con la tecnologia Bluetooth.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che l'accessorio sia indossato in modo corretto.

**NOTA:** alcune metriche non vengono visualizzate durante la camminata (*Dinamiche di corsa, pagina 88*).

## Potenza della corsa

La potenza della corsa Garmin viene calcolata usando le informazioni sulle dinamiche di corsa misurate, il peso dell'utente, i dati ambientali e altri dati dei sensori. La misurazione della potenza stima la quantità di potenza che un runner applica sulla superficie della strada e viene visualizzata in watt. L'uso della potenza della corsa come misuratore dello sforzo può essere per alcuni runner più adatta dell'uso del passo o della frequenza cardiaca. La potenza della corsa può essere un dato più esplicativo della frequenza cardiaca per indicare il livello di sforzo e può considerare salite, discese e vento, a differenza della misurazione del passo. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

La potenza della corsa può essere misurata utilizzando un accessorio dinamico compatibile o i sensori dell'orologio. È possibile personalizzare i campi dei dati sulla potenza della corsa per visualizzare la potenza generata e apportare modifiche all'allenamento (*Campi dati, pagina 137*). È possibile impostare gli avvisi di potenza per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (*Avvisi attività, pagina 37*).

I valori delle zone di potenza della corsa sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e della capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect (*Impostazione delle zone di potenza, pagina 118*).

### *Impostazioni di potenza della corsa*

Dal quadrante dell'orologio, premere  , selezionare **Attività**, scegliere un'attività di corsa, premere  , scegliere le impostazioni dell'attività e selezionare **Running Power**.

**Stato:** attiva o disattiva la registrazione dei dati di potenza della corsa Garmin. È possibile utilizzare questa impostazione se si preferisce utilizzare dati di potenza della corsa di terze parti.

**Sorgente:** consente di selezionare il dispositivo da utilizzare per registrare i dati di potenza della corsa.

L'opzione Modalità Smart rileva automaticamente e utilizza l'accessorio per le dinamiche di corsa, se disponibile. L'orologio utilizza i dati sulla potenza della corsa al polso quando un accessorio non è collegato.

**Considerazione del vento:** attiva o disattiva l'uso dei dati del vento durante il calcolo della potenza della corsa. I dati del vento sono una combinazione dei dati relativi a velocità, direzione e barometro dell'orologio e dei dati del vento disponibili sullo smartphone.

## Frequenza cardiaca al petto durante il nuoto

Gli accessori per la frequenza cardiaca della serie HRM 600, HRM-Pro, HRM-Swim™ e HRM-Tri™ registrano e memorizzano i dati della frequenza cardiaca mentre si nuota. Per visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca, è possibile aggiungere i campi dati sulla frequenza cardiaca ([Personalizzare le schermate dati, pagina 34](#)).

**NOTA:** i dati sulla frequenza cardiaca al petto non sono visibili sugli orologi compatibili, quando la fascia cardio è sott'acqua.

È necessario avviare un'attività a tempo sull'orologio associato per visualizzare in seguito i dati della frequenza cardiaca memorizzati. Durante gli intervalli di riposo fuori dall'acqua, la fascia cardio invia i dati sulla frequenza cardiaca all'orologio. L'orologio 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 dell'orologio (3 m). I dati sulla frequenza cardiaca possono essere controllati nella cronologia dell'orologio e sull'account Garmin Connect.

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

## Uso dei controlli della videocamera 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 87](#)).

1 Selezionare un'opzione:

- Aggiungere il controllo **Controlli della Action Cam** all'orologio ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52](#)).
- Aggiungere la vista rapida **Controlli della Action Cam** sull'orologio ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 44](#)).

2 Dal controllo o dalla vista rapida **Controlli della Action Cam** seleziona un'opzione:

- Selezionare  >  per visualizzare le impostazioni della videocamera.
- Selezionare  >  per registrare la corsa.
- Selezionare  per scattare una foto.
- Selezionare  per salvare una clip.

## Telecomando inReach

La funzione del telecomando inReach consente di controllare il comunicatore satellitare inReach tramite l'orologio Venu 4. Consultare la pagina [buy.garmin.com](#) per ulteriori informazioni sui dispositivi compatibili.

## Uso del telecomando inReach

Per utilizzare la funzione telecomando inReach, è necessario aggiungere la vista rapida inReach all'elenco delle viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 44](#)).

- 1 Accendere il comunicatore satellitare inReach.
- 2 Sull'orologio Venu 4, scorrere verso il basso dal quadrante dell'orologio per visualizzare la vista rapida inReach.
- 3 Premere  per cercare il comunicatore satellitare inReach.
- 4 Premere  per associare il comunicatore satellitare inReach.
- 5 Premere  e selezionare un'opzione:
  - Per inviare un messaggio SOS, selezionare **Inizializza SOS**.  
**NOTA:** la funzione SOS deve essere utilizzata esclusivamente in caso di reale emergenza.
  - Per inviare un messaggio di testo, selezionare **Messaggi > Nuovo messaggio**, selezionare i destinatari del messaggio e immettere il testo del messaggio o selezionare un'opzione di testo rapido.
  - Per inviare un messaggio predefinito, selezionare **Invia predefinito**, quindi selezionare un messaggio dall'elenco.
  - Per visualizzare il timer e la distanza percorsa durante un'attività, selezionare **Rilevamento**.

## Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività dello smartphone sono disponibili per l'orologio Venu 4 quando lo si associa utilizzando l'app Garmin Connect ([Associare lo smartphone, pagina 91](#)).

- Funzioni dell'app Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 97](#))
- Funzioni dell'app Connect IQ e altro ([App dello smartphone e applicazioni del computer, pagina 96](#))
- Viste rapide ([Viste rapide, pagina 41](#))
- Funzioni del menu comandi ([Comandi, pagina 49](#))
- Funzioni di sicurezza e rilevamento ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 111](#))
- Interazioni con lo smartphone come le notifiche ([Attivazione delle notifiche dello smartphone, pagina 93](#))

## Associare lo smartphone

Per utilizzare le funzioni connesse sull'orologio, è necessario associarlo direttamente tramite l'app Garmin Connect anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

- 1 Selezionare un'opzione:
  - Durante la configurazione iniziale sull'orologio, selezionare  quando viene richiesto di associare il dispositivo allo smartphone.
  - Se in precedenza è stata saltata la procedura di associazione, dal quadrante dell'orologio tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Connettività > Associa smartphone**.
  - Se si desidera associare un nuovo smartphone, dal quadrante dell'orologio tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Connettività > Telefono > Associa smartphone**.
- 2 Eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per completare il processo di associazione e configurazione.

## Chiamata dall'app Telefono

**NOTA:** questa funzione è disponibile solo se l'orologio è connesso a uno smartphone compatibile tramite tecnologia Bluetooth.

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Telefono**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per comporre un numero di telefono utilizzando il tastierino numerico, selezionare comporre il numero di telefono e selezionare .
- Per chiamare un numero di telefono dai propri contatti, selezionare , scegliere il nome di un contatto e selezionare un numero di telefono ([Aggiunta di contatti, pagina 112](#)).
- Per visualizzare le chiamate recenti effettuate o ricevute sull'orologio, scorrere verso l'alto.

**NOTA:** l'orologio non si sincronizza con l'elenco delle chiamate recenti sullo smartphone.

4 Attendere che parta la chiamata.

5 Scorrere verso l'alto per le opzioni di chiamata.

6 Selezionare un'opzione:

- Per disattivare il microfono dell'orologio, selezionare .
- Per regolare il volume dell'altoparlante dell'orologio, selezionare .
- Per trasferire la chiamata dall'orologio allo smartphone collegato, selezionare .

7 Selezionare per terminare la chiamata.

## Uso dell'assistente telefonico

Per usare l'assistente telefonico, è necessario che l'orologio sia collegato a uno smartphone compatibile tramite tecnologia Bluetooth ([Associare lo smartphone, pagina 91](#)). Per informazioni sugli smartphone compatibili, visitare il sito Web [garmin.com/voicefunctionality](#).

È possibile comunicare con l'assistente vocale sullo smartphone utilizzando l'altoparlante e il microfono integrati nell'orologio. Visitare la pagina [garmin.com/voicefunctionality/tips](#) per suggerimenti su come configurare l'assistente telefonico.

1 Selezionare un'opzione:

- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- Tenere premuto .

**NOTA:** il menu dei comandi è personalizzabile ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52](#)).

2 Selezionare **Assistente telefonico**.

Quando è collegato all'assistente vocale dello smartphone, viene visualizzato .

3 Pronunciare un comando, ad esempio *Chiama mamma* o *Invia un messaggio di testo*.

**NOTA:** la comunicazione dell'assistente telefonico può essere solo ascoltata.

## Attivazione delle notifiche dello smartphone

È possibile personalizzare la modalità di visualizzazione delle notifiche dall'audio dello smartphone associato sull'orologio durante il normale utilizzo.

**NOTA:** è possibile configurare le notifiche durante il sonno o le attività nelle impostazioni Modalità Focus (*Modalità Focus*, pagina 100).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni** > **Connettività** > **Telefono** > **Notifiche**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per attivare le notifiche dello smartphone, selezionare **Stato** > **On**.
- Per attivare le notifiche per le chiamate telefoniche, selezionare **Chiamate**, poi scegliere le preferenze di stato e avvisi.
- Per attivare le notifiche per i messaggi di testo, selezionare **SMS**, poi scegliere le preferenze di stato e avvisi.
- Per abilitare le notifiche per le app dello smartphone, selezionare **Applicazioni**, poi scegliere le preferenze di stato e avvisi.
- Per configurare le notifiche per ogni app dello smartphone, selezionare **Applicazioni** > **App connesse**, quindi scegliere un'app e poi un'opzione.

**NOTA:** è possibile gestire le notifiche dell'app dalle impostazioni dello smartphone. Quando lo smartphone e l'orologio ricevono una notifica da un'app, quest'ultima è presente nell'elenco **App connesse** sull'orologio.

Per gli smartphone Android™, è anche possibile utilizzare l'app Garmin Connect per gestire le notifiche delle app visualizzate sull'orologio. Nell'app Garmin Connect, è possibile selezionare ••• > **Impostazioni** > **Notifiche** > **Notifiche app**.

- Per nascondere i dettagli delle notifiche finché non si esegue un'azione, selezionare **Privacy**, poi scegliere un'opzione.
- Per modificare la durata di visualizzazione delle notifiche sull'orologio, selezionare **Timeout**.
- Per aggiungere una firma alle risposte degli SMS dall'orologio, selezionare **Firma**.

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

## Visualizzare le notifiche

È possibile visualizzare sull'orologio le notifiche dello smartphone da diversi menu.

1 Selezionare un'opzione:

- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il centro notifiche.
  - Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida delle notifiche.
- SUGGERIMENTO:** dalla vista rapida, è possibile scorrere verso sinistra per eliminare una notifica.
- Dal quadrante dell'orologio, premere  e selezionare **Notifiche** per visualizzare l'app delle notifiche.
  - Tenere premuto  e selezionare **Notifiche** per visualizzare il controllo delle notifiche.

2 Selezionare una notifica.

3 Selezionare un'opzione:

- Scorrere verso sinistra per selezionare **Richiama** o **Elimina**.
- Scorrere verso il basso per ignorare la notifica.

4 Scorrere fino alla parte superiore delle notifiche e selezionare **Ignora tutto** per chiudere tutte le notifiche.

## Ricezione di una chiamata telefonica in arrivo

Quando si riceve una telefonata sullo smartphone connesso, sull'orologio Venu 4 viene visualizzato il nome o il numero di telefono del chiamante.

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

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

## Risposta a un messaggio di testo

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

Quando si riceve una notifica di un messaggio di testo sull'orologio è possibile inviare una risposta rapida effettuando una selezione da un elenco di messaggi. È possibile personalizzare i messaggi nell'app Garmin Connect.

**NOTA:** questa funzione consente l'invio di messaggi di testo tramite il telefono. In base al gestore e al piano telefonico in uso, potrebbero venire applicati limitazioni e costi ai normali messaggi di testo. Contattare il gestore di telefonia mobile per ulteriori informazioni sui costi o sulle limitazioni per i messaggi di testo.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il centro notifiche.
- 2 Selezionare una notifica di un messaggio di testo.
- 3 Premere .
- 4 Selezionare **Rispondi**.
- 5 Selezionare un messaggio dall'elenco.

Il telefono invia il messaggio selezionato come messaggio di testo SMS.

## Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone

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

**NOTA:** è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 52).

- 1 Tenere premuto  per visualizzare il menu dei controlli.
- 2 Selezionare .

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

## Attivazione e disattivazione degli avvisi Trova il mio telefono

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Connettività > Telefono > Avvisi Trova telefono**.

## Individuazione di un telefono perso durante un'attività GPS

L'orologio Venu 4 memorizza automaticamente una posizione GPS quando il telefono abbinato viene scollegato durante un'attività GPS. È possibile utilizzare questa funzione per individuare un telefono smarrito durante un'attività.

Per ulteriori informazioni, consultare [garmin.com/findmyphonewithgps](http://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Avviare un'attività GPS.
- 2 Quando viene richiesto di raggiungere l'ultima posizione nota del dispositivo, selezionare .
- 3 Trovare la posizione sulla mappa.
- 4 Scorrere verso l'alto per visualizzare una bussola che punta alla posizione (opzionale).
- 5 Quando l'orologio si trova nel Bluetooth raggio d'azione del telefono, la Bluetooth potenza del segnale viene visualizzata sullo schermo.

La potenza del segnale aumenta quando ci si avvicina allo smartphone.

## Wi-Fi Funzioni di connettività

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

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

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

**aggiornamenti software:** è possibile scaricare e installare il software più recente.

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

## Connessione a una rete Wi-Fi

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Connettività > Wi-Fi > Reti personali > Cerca reti.**  
L'orologio visualizza un elenco di reti Wi-Fi nelle vicinanze.
- 3 Selezionare una rete.
- 4 Se necessario, inserire la password di rete.

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

## Garmin Share

### AVVISO

È responsabilità dell'utente la condivisione discreta di informazioni con altri. Verificare sempre di conoscere e di avere fiducia delle persone con le quali si condividono informazioni.

La funzione Garmin Share consente di utilizzare la tecnologia Bluetooth per condividere in modo wireless i dati con altri dispositivi Garmin compatibili. Con la funzione Garmin Share abilitata e dispositivi Garmin compatibili nel raggio d'azione l'uno dell'altro, è possibile selezionare le posizioni salvate, i percorsi e gli allenamenti da trasferire a un altro dispositivo tramite una connessione diretta e sicura da dispositivo a dispositivo, senza la necessità di uno smartphone o di una connessione Wi-Fi.

## Condivisione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin utilizzando Garmin Share.

L'orologio Venu 4 può inviare e ricevere dati quando è collegato a un altro dispositivo Garmin compatibile (*Ricezione dei dati con Garmin Share, pagina 96*). È anche possibile trasferire i dati tra dispositivi diversi. Ad esempio, si può condividere un percorso preferito dal ciclocomputer Edge sull'orologio Garmin compatibile.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Garmin Share > Condividi**.
- 3 Selezionare una categoria e poi uno o più elementi.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Condividi**.
  - Selezionare **Aggiungi altri > Condividi** per selezionare più di un elemento da condividere.
- 5 Attendere che il dispositivo individui i dispositivi compatibili.
- 6 Selezionare un dispositivo.
- 7 Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare .
- 8 Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
- 9 Selezionare **Cond. di nuovo** per condividere gli stessi elementi con un altro utente (facoltativo).
- 10 Selezionare **Fatto**.

## Ricezione dei dati con Garmin Share

Prima di poter utilizzare questa funzione, la tecnologia Bluetooth deve essere abilitata su entrambi i dispositivi compatibili, e questi devono trovarsi entro 3 m (10 piedi) l'uno dall'altro. Quando richiesto, è anche necessario acconsentire alla condivisione dei dati con altri dispositivi Garmin utilizzando Garmin Share.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Garmin Share**.
- 3 Attendere mentre il dispositivo individua i dispositivi compatibili nell'area di copertura.
- 4 Selezionare .
- 5 Verificare che il PIN a sei cifre corrisponda su entrambi i dispositivi e selezionare .
- 6 Attendere durante il trasferimento dei dati tra i dispositivi.
- 7 Selezionare **Fatto**.

## Impostazioni Garmin Share

Dal quadrante dell'orologio, premere  e selezionare **Impostazioni > Connettività > Garmin Share**.

**Stato:** consente all'orologio di inviare e ricevere elementi tramite Garmin Share.

**Rimuovi dispositivi:** rimuove tutti i dispositivi con cui l'orologio ha precedentemente condiviso gli elementi.

## App dello smartphone e applicazioni del computer

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

## 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 ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)), oppure andare all'indirizzo [connect.garmin.com](http://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 entrare in contatto con gli amici per seguire le loro attività o condividere link alle tue.

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

## Abbonamento Garmin Connect+

È possibile migliorare i dati, le connessioni e l'allenamento disponibili sul proprio account Garmin Connect con un abbonamento Garmin Connect+. Per registrarsi, è possibile scaricare l'app dall'app store del proprio smartphone Garmin Connect o visitare la pagina [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Intelligenza attiva (IA):** ricevi informazioni basate sull'IA relative ai tuoi dati e attività.

**LiveTrack+:** è possibile inviare messaggi di testo LiveTrack, ricevere una pagina di profilo personalizzata e visualizzare le sessioni LiveTrack.

**Seguire Garmin Trails:** consente l'accesso a percorsi e sentieri all'aperto consigliati da database Garmin e altri utenti Garmin con immagini, valutazioni, report di viaggio e altro ancora.

**Guida per l'allenamento:** si riceveranno supporto e guida da esperti per determinati piani di allenamento Garmin Coach.

**Dashboard delle prestazioni:** permette di visualizzare i dati sull'allenamento come si preferisce con grafici e carte personalizzati.

**Funzionalità social:** si ottiene l'accesso a badge esclusivi, sfide con badge e altro ancora. È possibile aggiornare l'avatar del proprio profilo con cornici personalizzabili.

## Uso dell'app Garmin Connect

Una volta associato l'orologio allo smartphone ([Associare lo smartphone, pagina 91](#)), è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per caricare tutti i dati delle attività sull'account Garmin Connect.

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

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

## Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Per poter aggiornare il software dell'orologio utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare l'orologio a un telefono compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 91](#)).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 98](#)).

Quando è disponibile nuovo software, l'app Garmin Connect invia automaticamente l'aggiornamento all'orologio.

## Training Status unificato

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

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

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

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

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

## Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio orologio Venu 4 utilizzando l'account Garmin Connect. In questo modo l'orologio potrà fornire indicazioni più precise sugli allenamenti e il fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un ciclocomputer Edge e visualizzare i dettagli dell'attività e il tempo di recupero sull'orologio Venu 4.

Sincronizzare l'orologio Venu 4 e gli altri dispositivi Garmin con il proprio account Garmin Connect.

**SUGGERIMENTO:** è possibile impostare un dispositivo di allenamento principale e un dispositivo indossabile principale nell'app Garmin Connect ([Training Status unificato, pagina 98](#)).

Le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni degli altri dispositivi Garmin sincronizzati vengono visualizzate sull'orologio Venu 4.

## Uso di Garmin Connect sul computer

L'applicazione Garmin Express consente di connettere il dispositivo all'account Garmin Connect tramite un computer. È possibile utilizzare l'applicazione Garmin Express per caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect e inviare i dati, come esercizi e piani di allenamento, dal sito web Garmin Connect all'orologio. Inoltre, si possono scaricare brani musicali sull'orologio ([Download di contenuti audio personali, pagina 114](#)). È anche possibile installare gli aggiornamenti software del e gestire le app Connect IQ.

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

## Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di 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.

## Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect

**NOTA:** è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52*).

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

## Funzioni di Connect IQ

È possibile aggiungere all'orologio app Connect IQ, viste rapide, provider di musica, quadranti e altro ancora tramite lo store Connect IQ dell'orologio o dello smartphone ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

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

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

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

**Musica:** aggiunge provider di musica all'orologio.

## Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare l'orologio Venu 4 con il tuo smartphone (*Associare lo smartphone, pagina 91*).

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

## Download di funzioni Connect IQ dal computer

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

## App Garmin Messenger

### AVVERTENZA

Le funzioni inReach dell'app Garmin Messenger, tra cui SOS, rilevamento e Meteo inReach™, non sono disponibili senza un comunicatore satellitare inReach connesso e un abbonamento satellitare attivo. Testare sempre l'app all'aperto prima di utilizzarla in viaggio.

### ATTENZIONE

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

### AVVISO

L'app funziona sia attraverso la rete satellitare Iridium® sia attraverso internet (utilizzando una connessione wireless o i dati cellulari dello smartphone). Se si utilizzano i dati cellulari, lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. Se ci si trova in un'area senza copertura di rete, è necessario disporre di un abbonamento satellitare attivo affinché il comunicatore satellitare inReach possa utilizzare la rete satellitare Iridium.

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

I messaggi inviati tramite una connessione wireless o dati cellulari sullo smartphone non prevedono addebiti per il traffico dati o altri costi aggiuntivi nell'abbonamento satellitare. I messaggi ricevuti possono comportare costi se si tenta di recapitarli sia sulla rete satellitare Iridium che su Internet. Si applicano le tariffe standard per i messaggi di testo previste dal piano dati dell'operatore cellulare.

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

## App Garmin Golf

L'app Garmin Golf consente di caricare le scorecard dal dispositivo Venu 4 per visualizzare statistiche dettagliate e analisi dei colpi. I giocatori che utilizzano l'app Garmin Golf possono gareggiare l'uno contro l'altro su campi diversi. Esistono più di 43.000 campi dotati di classifiche, e chiunque può partecipare. È possibile configurare un torneo e invitare i giocatori.

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

## Modalità Focus

Le Modalità Focus regolano le impostazioni e il comportamento dell'orologio in base alle diverse situazioni, come sonno e attività. Quando si modificano le impostazioni con una Modalità Focus attivata, le impostazioni vengono aggiornate solo per quella Modalità Focus.

## Personalizzazione di una modalità Focus predefinita

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Impostazioni > Modalità Focus**.

3 Selezionare una modalità Focus.

4 Selezionare un'opzione:

**NOTA:** non tutte le opzioni sono disponibili per tutte le modalità Focus.

- Selezionare **Stato** per attivare o disattivare la modalità Focus.

- Selezionare **Pianificazione** per configurare la pianificazione.

- Selezionare **Quadrante orologio** per cambiare il quadrante dell'orologio.

- Selezionare **Satelliti** per impostare i sistemi satellitari GNSS da utilizzare per tutte le attività.

**SUGGERIMENTO:** è possibile personalizzare l'impostazione **Satelliti** per ciascuna attività (*Impostazioni attività, pagina 35*).

- Selezionare **Avvisi vocali** per attivare gli avvisi vocali durante le attività (*Riproduzione degli avvisi vocali durante un'attività, pagina 39*).

- Nella sezione **Notifiche e avvisi**, selezionare un'opzione per configurare le notifiche dello smartphone, gli avvisi su salute e benessere o gli avvisi del sistema (*Impostazioni di notifiche e avvisi, pagina 81*).

- Nella sezione **Toni e vibrazione**, selezionare un'opzione per configurare i toni di avviso e le impostazioni della vibrazione (*Impostazioni Toni e vibrazione, pagina 83*).

- Nella sezione **Schermo e luminosità**, selezionare un'opzione per configurare le impostazioni dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 84*).

- Per aggiungere altre personalizzazioni, selezionare **Aggiungi**.

- Per rimuovere la modalità Focus, selezionare **Elimina focus**.

- Per ripristinare le impostazioni predefinite, selezionare **Predefiniti**.

## Creazione di una modalità Focus personalizzata

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Impostazioni > Modalità Focus > Aggiungi**.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Standard** per creare una modalità Focus personalizzata da utilizzare in qualsiasi momento.

- Selezionare **Attività** per configurare una modalità Focus per un'attività specifica.

4 Inserire un nome per la modalità Focus, quindi selezionare .

5 Selezionare un'icona e un colore.

6 Selezionare la nuova modalità Focus personalizzata.

7 Selezionare un'opzione:

**NOTA:** non tutte le opzioni sono disponibili per entrambe le modalità Focus Standard e Attività .

- Selezionare **Stato** per attivare o disattivare la modalità Focus personalizzata.

- Selezionare **Pianificazione** per configurare la pianificazione.

- Selezionare **Attivazione automatica** per scegliere quale attività attiverà la modalità Focus personalizzata.

- Selezionare **Nome** per modificare il nome della modalità Focus personalizzata.

- Selezionare **Icona** per modificare il simbolo e il colore dell'icona della modalità Focus personalizzata.

- Selezionare **Aggiungi > Notifiche e avvisi** per configurare le notifiche e gli avvisi di smartphone e orologio (*Impostazioni di notifiche e avvisi, pagina 81*).

- Selezionare **Aggiungi > Toni e vibrazione** per configurare le impostazioni per toni, volume e vibrazione (*Impostazioni Toni e vibrazione, pagina 83*).

- Selezionare **Aggiungi > Schermo e luminosità** per configurare le impostazioni dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 84*).

8 Selezionare **Fatto**.

# Impostazioni di salute e benessere

Dal quadrante dell'orologio, premere  e selezionare **Impostazioni > Salute & Benessere**.

**Cardio da polso:** personalizza le impostazioni della fascia cardio da polso (*Impostazioni del cardio da polso*, pagina 103).

**Pulsossimetro:** imposta la modalità del pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro*, pagina 105).

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

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

## Cardio da polso

L'orologio è dotato di fascia cardio da polso ed è possibile visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca sulla vista rapida della frequenza cardiaca (*Visualizzazione delle viste rapide*, pagina 44).

L'orologio è compatibile anche con le fasce cardio toraciche. Se all'inizio di un'attività sono disponibili i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e misurata tramite la fascia cardio, l'orologio utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

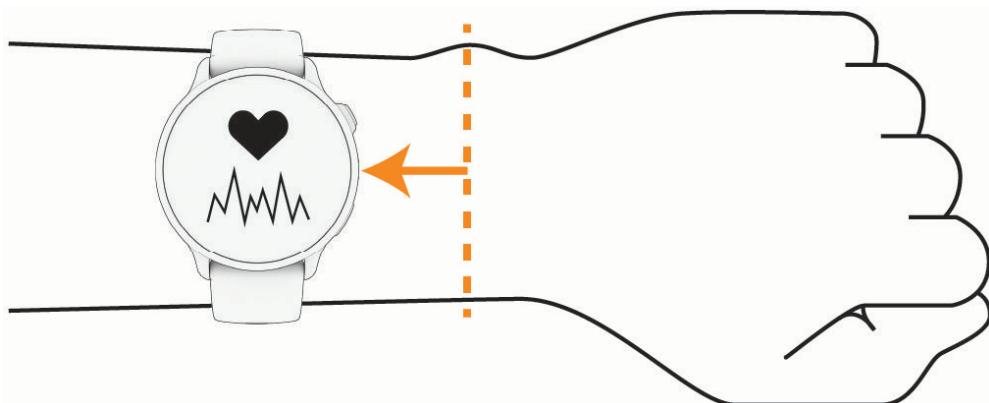
## Indossare l'orologio

### 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](http://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 103.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 105.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare l'orologio.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
- Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro dell'orologio.
- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.
- Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.

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

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

## Impostazioni del cardio da polso

Dal quadrante dell'orologio, premere  e selezionare **Impostazioni > Salute & Benessere > Cardio da polso**.

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

**NOTA:** la disattivazione del cardio da polso disattiva anche il sensore del pulsossimetro al polso. È possibile eseguire una lettura manuale dalla vista rapida del pulsossimetro al polso.

**Commutazione dell'origine:** consente all'orologio di selezionare la migliore fonte di dati della frequenza cardiaca quando si indossa l'orologio e una fascia cardio esterna. Per ulteriori informazioni visitare la pagina [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Trasmetti FC:** trasmette i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 103).

## Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile personalizzare le impostazioni dell'attività per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività (*Impostazioni attività*, pagina 35). Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un ciclocomputer Edge mentre si pedala.

**1** Selezionare un'opzione:

- Premere , poi selezionare **Impostazioni > Salute & Benessere > Cardio da polso > Trasmetti FC**.
- Tenere premuto  per aprire il menu dei comandi e selezionare .

**NOTA:** è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 52).

**2** Premere .

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

**3** Associare l'orologio al dispositivo compatibile.

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

**4** Premere  per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

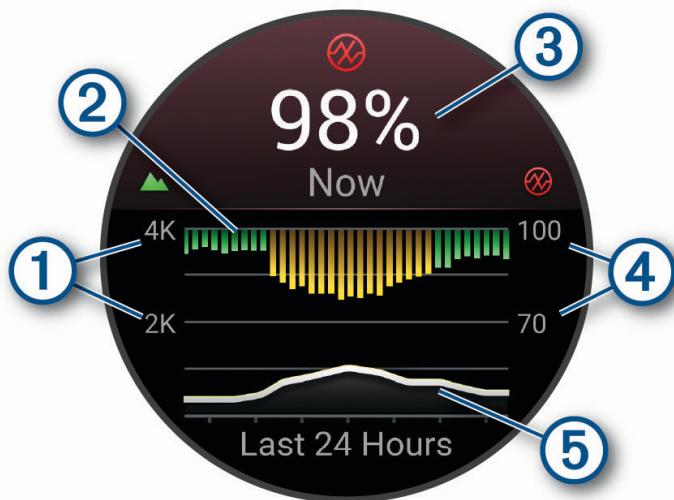
## Pulsossimetro

L'orologio è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione periferica dell'ossigeno nel sangue (SpO2). Quando la quota aumenta, il livello di ossigeno nel sangue può diminuire. Conoscere la propria saturazione di ossigeno consente di stabilire in che modo il corpo si adatta all'alta quota negli sport alpini e nelle spedizioni in montagna.

È possibile iniziare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida del pulsossimetro (*Ricezione delle letture del pulsossimetro*, pagina 105). È anche possibile attivare letture per l'intera giornata (*Impostazione della modalità pulsossimetro*, pagina 105). Quando viene visualizzata la vista rapida del pulsossimetro mentre l'utente è fermo, l'orologio analizza la saturazione dell'ossigeno e la quota. Il profilo di quota aiuta ad indicare come cambiano le letture del pulsossimetro, in base alla propria quota.

Sull'orologio, 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](http://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 visualizzando la vista rapida dello stesso. La vista rapida 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 dell'elevazione delle ultime 24 ore.

**NOTA:** la prima volta che si visualizza la vista rapida del pulsossimetro, l'orologio deve acquisire i segnali satellitari per determinare la quota. Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio localizzi i satelliti.

1 Mentre si è seduti o inattivi, scorrere verso l'alto dal quadrante dell'orologio.

2 Scorrere fino alla vista rapida del pulsossimetro.

3 Selezionare la vista rapida del pulsossimetro.

L'orologio inizia la lettura del pulsossimetro.

4 Rimanere fermi per 30 secondi.

**NOTA:** se si è troppo attivi perché l'orologio riceva una lettura dal pulsossimetro, appare un messaggio invece che la percentuale. Si può verificare nuovamente dopo qualche minuto di inattività. Per risultati ottimali, tenere il braccio sul quale si indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre lo stesso legge la saturazione di ossigeno nel sangue.

5 Premere verso il basso per visualizzare un grafico delle letture del pulsossimetro degli ultimi sette giorni.

## Impostazione della modalità pulsossimetro

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Impostazioni > Salute & Benessere > Pulsossimetro**.

3 Selezionare un'opzione:

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

**NOTA:** l'attivazione della modalità **Giornata intera** riduce la durata della batteria.

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

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

- Per disattivare le misurazioni automatiche, selezionare **Su richiesta**.

## Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati

Se i dati del pulsossimetro sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

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

## 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.

## Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata, ad esempio una camminata veloce o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità, ad esempio la corsa.

L'orologio monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari per quantificare l'intensità). L'orologio somma i minuti di attività moderata e i minuti di attività intensa. Il totale dei minuti di attività intensa viene raddoppiato quando questi vengono aggiunti.

## Calcolo dei minuti di intensità

L'orologio Venu 4 calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, l'orologio calcola i minuti di intensità moderata analizzando i passi al minuto.

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

## Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le proprie ore di sonno normali nell'app Garmin Connect o nelle impostazioni dell'orologio. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno, i movimenti registrati durante il sonno e il punteggio relativo al sonno. Il coach del sonno fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia del sonno e delle attività, allo stato della HRV e ai sonnellini ([Viste rapide, pagina 41](#)). I sonnellini vengono aggiunti alle statistiche del sonno e possono anche influire sul recupero. È possibile visualizzare le statistiche dettagliate sul sonno nell'account Garmin Connect.

**NOTA:** Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi ([Modalità Non disturbare, pagina 53](#)).

## Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare l'orologio durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect, pagina 98](#)).  
È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.  
È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio Venu 4 ([Viste rapide, pagina 41](#)).

## Navigazione

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

## Salvataggio delle posizioni

### Salvataggio di una posizione

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Salva posizione**.  
**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiungere questa voce al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52](#)).
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate

**SUGGERIMENTO:** è possibile salvare una posizione dal menu dei comandi (*Comandi*, pagina 49).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Naviga > Posizioni salvate**.
- 4 Selezionare una posizione salvata.
- 5 Selezionare un'opzione per visualizzare o modificare i dettagli della posizione.

## Eliminazione di una posizione

- 1 Premere .
- 2 Selezionare un'attività che utilizza il GPS, ad esempio **Corsa**.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Naviga > Posizioni salvate**.
- 4 Selezionare una posizione salvata.
- 5 Selezionare **Elimina**.

## Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect

### AVVISO

È responsabilità dell'utente utilizzare la discrezione durante la condivisione di informazioni sulla posizione con altri. Verificare sempre di conoscere e di essere a proprio agio con le persone con le quali si condividono informazioni sulla propria posizione.

**NOTA:** questa funzione è disponibile solo se il dispositivo compatibile con il percorso Garmin è connesso a un dispositivo iPhone® tramite tecnologia Bluetooth.

È possibile condividere informazioni sulla posizione e dati da Apple® Mappe al dispositivo Garmin compatibile.

- 1 Da Apple Mappe, selezionare una posizione.
- 2 Selezionare il  > .
- 3 Se necessario, dall'app Garmin Connect, selezionare il dispositivo Garmin.

Nell'app Garmin Connect viene visualizzata una notifica che indica che la posizione è ora disponibile sul dispositivo (*Avvio di un'attività GPS da una posizione condivisa*, pagina 107).

## Avvio di un'attività GPS da una posizione condivisa

È possibile utilizzare l'app Garmin Connect per condividere una posizione da Apple Mappe sull'orologio e dirigersi verso tale posizione (*Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect*, pagina 107).

- 1 Quando si riceve la notifica di posizione sull'orologio, occorre selezionare il .
- 2 L'orologio mostra le informazioni sulla posizione.
- SUGGERIMENTO:** la posizione viene salvata nell'orologio. Per visualizzare la posizione in un secondo momento, premere , e selezionare **Naviga > Posizioni salvate**.
- 3 Selezionare **Vai a**, e scegliere un'attività.
- 4 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per raggiungere la destinazione.

## Navigazione verso una posizione condivisa durante un'attività

Questa funzione è disponibile per le attività che utilizzano il GPS. Se il GPS è disattivato per l'attività, è possibile visualizzare la posizione in un secondo momento.

**SUGGERIMENTO:** la posizione viene salvata nell'orologio. Per visualizzare la posizione in un secondo momento, premere  e selezionare **Naviga > Posizioni salvate**.

È possibile ricevere posizioni condivise sull'orologio e raggiungerle (*Condivisione di una posizione da una mappa utilizzando l'app Garmin Connect, pagina 107*).

- 1 Iniziare un'attività GPS (*Avvio di un'attività, pagina 12*).

L'orologio mostra una notifica che indica il nome di una posizione condivisa.

- 2 Selezionare  per dirigersi verso quella posizione.

- 3 Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per raggiungere la destinazione.

## Navigazione verso una destinazione

È possibile utilizzare il dispositivo per navigare verso una destinazione precedente o una posizione salvata.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

- 2 Selezionare un'attività GPS.

- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Naviga**.

- 4 Selezionare un'opzione.
  - Selezionare **Attività precedenti**, sceglierne una e selezionare **Vai**.
  - Selezionare **Posizioni salvate**, sceglierne una e selezionare **Vai a**.

**SUGGERIMENTO:** è possibile salvare una posizione dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 49*).

- 5 Premere  per avviare la navigazione.

## Navigazione Indietro all'inizio

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

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

- 1 Premere .

- 2 Selezionare un'attività che utilizza il GPS, ad esempio **Corsa**.

- 3 Durante l'attività, scorrere verso destra.

- 4 Selezionare **Naviga > Indietro all'inizio**.

- 5 Selezionare **TracBack** o **Linea retta**.

Viene visualizzata la schermata della navigazione.

- 6 Muoversi in avanti.

La freccia punta nella direzione del punto di partenza.

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

## Interruzione della navigazione

- Per arrestare la navigazione e continuare l'attività, scorrere il dito verso destra da qualsiasi schermata dati, selezionare la prima opzione, premere  e selezionare **Arresta navigazione** o **Interrompi percorso**.

Il timer di attività continua la registrazione.

- Per arrestare la navigazione e salvare l'attività, premere  e selezionare **Salva**.

# Percorsi

## AVVERTENZA

Questa funzione consente agli utenti di scaricare percorsi creati da altri utenti. Garmin non fornisce garanzie sulla sicurezza, la precisione, l'affidabilità, la completezza o la puntualità dei itinerari creati da terzi. L'utente si assume tutti i rischi legati all'utilizzo di itinerari creati da terzi.

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 di performance 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 su Garmin Connect

Prima di poter creare un percorso sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 97](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare .
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > 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 109](#)).

## 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 109](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare .
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Percorsi**.
- 3 Selezionare un itinerario.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare il dispositivo compatibile.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Creazione di un percorso sul dispositivo

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare un'attività GPS.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Naviga > Percorsi**.
- 4 Selezionare un itinerario.
- 5 Premere .
- 6 Selezionare **Segui percorso** oppure **Percorso al contrario**
- 7 Premere  per avviare la navigazione.

## Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare un'attività GPS.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Naviga > Percorsi**.
- 4 Selezionare un itinerario.
- 5 Premere .
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Per avviare la navigazione, selezionare **Segui percorso**.
  - Per creare una pace band personalizzato, selezionare **PacePro** (*PacePro™ Training, pagina 58*).
  - 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 eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.

## Impostazione della direzione della bussola

- 1 Selezionare un'opzione:
    - Dal quadrante dell'orologio, scorrere per visualizzare e aprire la vista rapida della bussola.
    - Tenere premuto  e selezionare il controllo della bussola.
    - Tenere premuto , selezionare il controllo ABC e scorrere con il dito per visualizzare la bussola.
  - 2 Scorrere verso sinistra per visualizzare le opzioni.
  - 3 Selezionare **Blocca direzione**.
  - 4 Puntare la parte superiore dell'orologio verso la direzione e premere .
- Quando ci si allontana dalla direzione, la bussola visualizza la deviazione dalla direzione e il grado di deviazione.

## Altimetro e barometro

L'orologio è dotato di altimetro e barometro interni. L'orologio 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 dove l'altimetro è stato calibrato più di recente (*Impostazioni di altimetro e barometro, pagina 122*). È possibile selezionare  dalle viste rapide dell'altimetro o del barometro per aprire rapidamente le impostazioni dell'altimetro o del barometro.

## 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 111*)
- Impostazioni della mappa (*Impostazioni della mappa, pagina 111*)

## Aggiunta della schermata dati della mappa

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività GPS.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
- 4 Selezionare **Pagine Dati** > **Aggiungi nuovo** > **Mappa**.

## Scorrimento e zoom della mappa

- 1 Durante la navigazione, scorrere verso il basso o l'alto per visualizzare la mappa.

**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiungere la schermata dati della mappa per l'attività (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 34).

- 2 Far scorrere il dito verso destra.
- 3 Selezionare **Controlli mappa**.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per passare dalla panoramica in alto a quella in basso, dalla panoramica a sinistra a destra o dallo zoom, premere .
  - Per uscire, far scorrere il dito verso l'alto o il basso.

## Impostazioni della mappa

È possibile personalizzare l'aspetto della mappa nelle schermate dei dati della mappa.

Premere , selezionare **Impostazioni** > **Mappa e navigazione**.

**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 dell'utente sulla mappa.

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

## 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 per conto dell'utente.

Il rilevamento degli incidenti non è disponibile quando l'orologio è in modalità sedia a rotelle.

### AVVISO

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e rilevamento, l'orologio Venu 4 deve essere connesso all'app Garmin Connect tramite tecnologia Bluetooth. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

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

 **Rilevamento incidente:** quando l'orologio Venu 4 rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico, un link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

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

## Aggiungere contatti di emergenza

I numeri di telefono dei contatti di emergenza vengono utilizzati per le funzioni di sicurezza e rilevamento. Come numero di telefono per le chiamate di emergenza, è possibile utilizzare il numero di telefono di uno dei contatti di emergenza o un numero di telefono per i servizi di emergenza, ad esempio 911.

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

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

## Aggiunta di contatti

È possibile aggiungere fino a 50 contatti all'app Garmin Connect. Gli indirizzi e-mail dei contatti possono essere utilizzati con la funzione LiveTrack. Tre di questi contatti possono essere utilizzati come contatti di emergenza (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 112*).

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

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche al dispositivo Venu 4 (*Uso dell'app Garmin Connect, pagina 98*).

## Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

### ⚠ ATTENZIONE

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

### AVVISO

Prima di attivare il rilevamento incidente sull'orologio, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 112*). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni** > **Sicurezza & Rilevamento** > **Rilevamento incidente**.
- 3 Selezionare un'attività GPS.

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

Quando l'orologio Venu 4 rileva un incidente mentre è connesso allo smartphone, l'app Garmin Connect può inviare ai contatti di emergenza un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS dell'utente (se disponibile). Viene visualizzato un messaggio sul dispositivo e lo smartphone associato che indica che verrà inviato un messaggio ai contatti dopo 15 secondi. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio di emergenza automatico.

## Richiesta di assistenza

### ⚠ ATTENZIONE

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

### AVVISO

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 112](#)). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 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:** prima che termini il conto alla rovescia, è possibile tenere premuto qualsiasi pulsante per annullare il messaggio.

## Musica

**NOTA:** sono disponibili tre diverse opzioni di riproduzione musicale per l'orologio Venu 4.

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

Su un orologio Venu 4, è possibile scaricare contenuti audio provenienti dal computer o da fornitori terzi per poterli ascoltare quando il telefono non è a portata di mano. Per ascoltare contenuti audio memorizzati sull'orologio, si possono collegare auricolari con tecnologia Bluetooth. È possibile ascoltare i contenuti audio anche tramite l'altoparlante dell'orologio.

## Connessione a un fornitore di terze parti

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

Per ulteriori opzioni, è possibile scaricare l'app Connect IQ sul proprio smartphone ([Download delle funzioni Connect IQ, pagina 99](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Store Connect IQ™**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per installare un provider di musica di terze parti.
- 4 Dal menu dei comandi sull'orologio, selezionare **Musica**.
- 5 Selezionare il provider di musica.

**NOTA:** se si desidera selezionare un altro provider, tenere premuto , selezionare **Impostazioni > Musica > Provider di musica** e seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti

Prima di poter scaricare un contenuto audio da un fornitore terzo, è necessario connettersi a una rete Wi-Fi ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 95](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Musica > Provider di musica**.
- 3 Selezionare un provider collegato o selezionare **Aggiungi app musicali** per aggiungere un provider di musica dallo store Connect IQ.
- 4 Selezionare una sequenza brani o un altro elemento da scaricare sull'orologio.
- 5 Se necessario, premere  finché non viene richiesto di sincronizzarsi con il servizio.

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

## Download di contenuti audio personali

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

È possibile caricare file audio personali, ad esempio file .mp3 e .m4a, sull'orologio Venu 4 dal computer. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/musicfiles](#).

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

## Ascolto di musica

La prima volta che si ascolta la musica, la selezione viene salvata come impostazione predefinita. Se non è la prima volta che si ascolta la musica, premere  sul quadrante dell'orologio e selezionare **Impostazioni > Musica > Provider di musica** per modificare la selezione.

- 1 Aprire i comandi musicali.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Per ascoltare la musica scaricata sull'orologio dal computer, selezionare **La mia musica**, quindi selezionare un'opzione ([Download di contenuti audio personali, pagina 114](#)).
  - Per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone, selezionare **Controlla smartphone**.
  - Per ascoltare musica da un provider di terze parti, selezionare **Aggiungi app musicali**, scegliere il nome del provider e selezionare una playlist ([Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti, pagina 114](#)).
- 3 Se necessario, collegare gli auricolari Bluetooth ([Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 115](#)).
- 4 Selezionare .

## Comandi della riproduzione musicale

NOTA: durante un'attività, è possibile scorrere a destra per visualizzare i controlli di riproduzione della musica.

I comandi di riproduzione della musica potrebbero apparire diversi, a seconda della sorgente musicale selezionata.



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

## Collegamento di auricolari Bluetooth

- 1 Posizionare gli auricolari entro 2 m (6,6 piedi) dall'orologio.
- 2 Attivare la modalità di associazione sugli auricolari.
- 3 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 4 Selezionare **Impostazioni > Musica > Uscita audio > Aggiungi nuovo**.
- 5 Selezionare gli auricolari per completare il processo di associazione.

## Cambiare la Modalità Audio

Puoi cambiare il playback musicale da stereo a mono.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Musica > Audio**.
- 3 Selezionare un'opzione.

# Profilo utente

È possibile aggiornare il profilo utente sull'orologio o sull'app Garmin Connect.

## 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) (*Registrazione del test Critical Swim Speed, pagina 62*). L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente**.
- 3 Selezionare un'opzione.

## Impostazioni di sesso

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

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

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

## Modalità sedia a rotelle

Quando si utilizza la modalità sedia a rotelle, le viste rapide, le app e le attività disponibili cambiano. Ad esempio, la modalità sedia a rotelle prevede attività di handcycling e spinta al chiuso e all'aperto, come Spinta - Velocità corsa e Spinta - Velocità camminata al posto di corsa e camminata. Quando la modalità sedia a rotelle è attiva, l'orologio Venu 4 tiene traccia dei movimenti registrandoli come spinte anziché passi. Anche le icone cambiano per rappresentare un utente su sedia a rotelle. In modalità sedia a rotelle l'orologio non aggiorna il calcolo del VO2 max. Anche il rilevamento di incidenti è disattivato.

La prima volta che si attiva la modalità sedia a rotelle sull'orologio, è possibile selezionare la frequenza dell'attività fisica per impostare il livello di attività sull'algoritmo corretto. Mentre la modalità sedia a rotelle è attiva, è possibile associare un sensore di cadenza per ricevere la distanza e la velocità in attività come l'handcycling. Per le attività al chiuso, viene richiesto di associare un sensore di velocità per i dati di velocità, ma non è necessario un sensore di velocità per registrare l'attività. Per informazioni sulla compatibilità e sull'acquisto di sensori Garmin specifici o per visualizzare il Manuale Utente, consultare il sito Web [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) per il sensore in questione.

È possibile attivare o disattivare la modalità sedia a rotelle nelle impostazioni del profilo (*Impostazione del profilo utente, pagina 116*).

Per ulteriori informazioni sulla fisiologia della sedia a rotelle, visitare il sito [garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/](http://garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/).

## Visualizzazione dell'età di fitness

L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica rispetto a una persona dello stesso sesso. L'orologio utilizza informazioni quali l'età, l'indice di massa corporea BMI (body mass index), 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 Index™, l'orologio utilizza la metrika 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 116*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente > Età di fitness**.

## 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.

### 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 118](#)) 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.

### 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 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente > Frequenza cardiaca e Zone di potenza > Frequenza cardiaca**.
- 3 Selezionare **Frequenza cardiaca massima** e immettere la frequenza cardiaca massima.  
È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività ([Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 119](#)).
- 4 Selezionare **SAFC** e immettere la frequenza cardiaca della soglia anaerobica ([Soglia anaerobica, pagina 70](#)).  
È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività ([Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni, pagina 119](#)).
- 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 **% FC max** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
  - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
  - 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 **Frequenza cardiaca sport** e scegliere un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).
- 10 Ripetere la procedura per aggiungere zone di intensità per lo sport (opzionale).

## Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca

Le impostazioni predefinite consentono all'orologio 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 116).
- Correre spesso con il cardiofrequenzimetro al polso o con la fascia cardio sul torace.
- 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 delle zone di potenza 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 funzionale (FTP) o il valore della soglia di potenza (TP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente > Frequenza cardiaca e Zone di potenza > Potenza**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **In base a**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
  - Selezionare **% di FTP o % di TP** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
- 6 Selezionare **FTP o Potenza di soglia**, e immettere il valore.
 

È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia di potenza durante un'attività ([Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni](#), pagina 119).
- 7 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 8 Se necessario, selezionare **Minima**, quindi immettere un valore di potenza minimo.

## Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni

La funzione Rilevamento automatico è attivata per impostazione predefinita. L'orologio può rilevare automaticamente la frequenza cardiaca massima e la soglia anaerobica durante un'attività. Se associato a un sensore di potenza compatibile, l'orologio è in grado di rilevare automaticamente la soglia di potenza (FTP) durante un'attività.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente > Frequenza cardiaca e Zone di potenza > Rilevamento automatico**.
- 3 Selezionare un'opzione.

## Impostazioni di gestione della batteria

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Power Manager**.

**Risparmio batteria:** personalizza le impostazioni del sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio.

**Percentuale batteria:** visualizza la durata residua della batteria in percentuale.

**Stime batteria:** visualizza la durata residua della batteria con il numero previsto di giorni od ore.

**Avviso di batteria scarica:** avvisa l'utente quando la batteria sta per esaurirsi.

## Personalizzazione della funzione di risparmio energetico

La funzione di risparmio energetico consente di regolare rapidamente le impostazioni di sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio.

È possibile attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 52*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Power Manager > Risparmio batteria**.
- 3 Selezionare **Stato** per attivare la funzione di risparmio energetico.
- 4 Selezionare **Modifica**, quindi selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Quadrante orologio** per attivare un quadrante a consumo energetico ridotto che si aggiorna una volta al minuto.
  - Selezionare **Musica** per disattivare l'ascolto di musica dall'orologio.
  - Selezionare **Telefono** per scollegare lo smartphone associato.
  - Selezionare **Wi-Fi** per disconnettersi da una rete Wi-Fi.
  - Selezionare **Avvio automatico attività** per disattivare questa impostazione (*Impostazioni di salute e benessere, pagina 102*).
  - Selezionare **Cardio da polso** per disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso.
  - Selezionare **Pulsossimetro** per disattivare il sensore del pulsossimetro.
  - Selezionare **Schermo sempre acceso** per disattivare lo schermo quando non è in uso.
  - Selezionare **Luminosità** per ridurre la luminosità dello schermo.
- 5 L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.
- 5 Selezionare **Avviso di batteria scarica** per ricevere un avviso quando il livello della batteria è basso.

## Accessibilità

L'orologio Venu offre funzioni di accessibilità, quali filtri a colori personalizzati, quadrante vocale dati e altre impostazioni audio e di visualizzazione.

## Impostazioni di accessibilità

Dal quadrante dell'orologio, premere , quindi selezionare **Impostazioni > Accessibilità**.

**Quadrante orologio vocale:** consente all'orologio di fornire tramite messaggio vocale dati dal quadrante dell'orologio. È possibile selezionare una delle due seguenti opzioni: Solo ora e data o Tutti i dati quadrante orologio.

**Filtri colori:** imposta il modo colore per tutti gli schermi, aumentando la visibilità dei colori per le persone con daltonismo. È possibile rimuovere colori specifici come rosso, verde o blu. In alternativa, selezionare Scala di grigi per rimuovere tutti i colori.

**Modalità sedia a rotelle:** attiva o disattiva la modalità Sedia a rotelle ([Modalità sedia a rotelle, pagina 116](#)).

**Avviso orario:** attiva un avviso all'inizio di ogni ora. È possibile impostare questo avviso con un tono o una vibrazione, l'ora del giorno o qualsiasi combinazione.

## Impostazioni di sistema

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Sistema**.

**Tasti scelta rapida:** assegna i tasti di scelta rapida ai pulsanti ([Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida, pagina 120](#)).

**Passcode:** imposta un passcode a quattro cifre per proteggere le tue informazioni personali quando l'orologio non è al polso ([Impostazione del passcode dell'orologio, pagina 121](#)).

**Non disturbare:** attiva la modalità Non Disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche.

**Bussola:** calibra la bussola interna e personalizza le impostazioni ([Bussola, pagina 121](#)).

**Altimetro e barometro:** calibra l'altimetro barometrico interno e personalizza le impostazioni ([Altimetro e barometro, pagina 110](#)).

**Ora:** regola le impostazioni dell'orario ([Impostazioni dell'ora, pagina 123](#)).

**Lingua:** imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

**Voce:** consente di impostare sull'orologio la lingua della voce, il tipo di voce e il dialetto dell'utente per i comandi vocali.

**Avanzate:** apre le impostazioni avanzate del sistema per configurare le unità di misura, la modalità di registrazione dei dati e la modalità USB ([Impostazioni di sistema avanzate, pagina 123](#)).

**Recupera e ripristina:** configura i backup dei dati dell'orologio e ripristina i dati e le impostazioni dell'utente ([Impostazioni di Recupera e ripristina, pagina 124](#)).

**Aggiornamento software:** installa gli aggiornamenti software scaricati, abilita gli aggiornamenti automatici e consente di verificare manualmente la presenza di aggiornamenti ([Aggiornamenti del prodotto, pagina 128](#)).

**Info:** visualizza le informazioni sul dispositivo, sul software e sulle normative ([Visualizzare le informazioni sul dispositivo, pagina 125](#)).

## Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida

È possibile personalizzare la funzione associata alla pressione prolungata di singoli pulsanti e di combinazioni di pulsanti.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Tasti scelta rapida**
- 3 Selezionare un pulsante o una combinazione di pulsanti da personalizzare.
- 4 Selezionare una funzione.

# Impostazione del passcode dell'orologio

## AVVISO

Se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, l'orologio si blocca temporaneamente. Dopo cinque tentativi errati, l'orologio si blocca finché non si reimposta il passcode nell'app Garmin Connect. Se l'orologio non è stato associato allo smartphone, l'orologio elimina i dati e ripristina le impostazioni predefinite di fabbrica dopo cinque tentativi non corretti.

È possibile impostare un passcode per l'orologio per proteggere le informazioni personali quando l'orologio non è al polso. Se stai utilizzando la funzione Garmin Pay, l'orologio utilizza lo stesso passcode di quattro cifre necessario per aprire il wallet ([Garmin Pay, pagina 8](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Passcode > Imposta passcode**.
- 3 Inserire un passcode di quattro cifre.

La volta successiva che si rimuove l'orologio dal polso, bisogna inserire il passcode prima di poter visualizzare qualsiasi informazione.

## Modifica del passcode dell'orologio

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode viene dimenticato o si effettuano troppi tentativi errati di inserimento, bisogna reimpostarlo nell'app Garmin Connect.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Passcode > Cambia passcode**.
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre esistente.
- 4 Inserire un passcode di quattro cifre.

La volta successiva che si rimuove l'orologio dal polso, bisogna inserire il passcode prima di poter visualizzare qualsiasi informazione.

## Bussola

L'orologio dispone di una bussola a 3 assi con calibrazione automatica. Le funzioni della bussola e il relativo aspetto cambiano in base all'attività in corso, alla disponibilità del GPS e alla navigazione verso una destinazione. È possibile modificare manualmente le impostazioni della bussola ([Impostazioni bussola, pagina 121](#)). È possibile visualizzare la bussola dal menu dei comandi ([Comandi, pagina 49](#)), dall'elenco delle viste rapide ([Viste rapide, pagina 41](#)) o da una schermata dati durante un'attività ([Personalizzare le schermate dati, pagina 34](#)).

## Impostazioni bussola

Dal quadrante dell'orologio, premere  e selezionare **Impostazioni > Sistema > Bussola**.

**Calibra:** consente di tarare manualmente il sensore della bussola ([Calibrazione manuale della bussola, pagina 122](#)).

**Schermo:** consente di impostare l'intestazione di direzione sulla bussola in lettere, gradi o milliradiani.

**Riferimento nord:** consente di impostare il riferimento nord della bussola ([Impostazione del riferimento nord, pagina 122](#)).

**Variazione magnetica:** imposta la variazione del magnetometro per il riferimento nord.

**Modo:** imposta la bussola per l'uso di una combinazione di dati GPS e del sensore elettronico durante gli spostamenti (Auto), solo dei dati GPS o del magnetometro.

## Calibrazione manuale della bussola

### AVVISO

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

Per impostazione predefinita, l'orologio utilizza la calibrazione automatica. Se la bussola presenta un funzionamento irregolare, ad esempio in seguito a spostamenti su lunghe distanze o sbalzi di temperatura, è possibile calibrare la bussola manualmente.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Bussola > Calibra**.
- 3 muovere il polso formando un otto fino a visualizzare un messaggio.

## Impostazione del riferimento nord

È possibile impostare il riferimento direzionale usato per calcolare i dati di direzione.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Bussola > Riferimento nord**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per impostare il nord geografico come riferimento per la direzione, selezionare **Vero**.
  - Per impostare il nord magnetico come direzione senza declinazione, selezionare **Magnetico**.
  - Per impostare la direzione nord utilizzando il reticolo (000°) come riferimento per la direzione, selezionare **Griglia**.
  - Per impostare manualmente il valore di variazione magnetica, selezionare **Utente > Variazione magnetica**, immettere la variazione magnetica, quindi selezionare **Fatto**.

## Altimetro e barometro

L'orologio è dotato di altimetro e barometro interni. L'orologio 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 dove l'altimetro è stato calibrato più di recente (*Impostazioni di altimetro e barometro, pagina 122*). È possibile selezionare  dalle viste rapide dell'altimetro o del barometro per aprire rapidamente le impostazioni dell'altimetro o del barometro.

## Impostazioni di altimetro e barometro

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , selezionare **Impostazioni > Sistema > Altimetro e barometro**.

**Calibra:** calibra manualmente il sensore dell'altimetro e del barometro.

**Calibrazione automatica:** esegue la taratura automatica del sensore ogni volta che si utilizzano sistemi satellitari.

**Modalità sensore:** consente di impostare la modalità del sensore. L'opzione Auto utilizza sia l'altimetro sia il barometro in base al movimento. È possibile utilizzare l'opzione Solo altimetro quando l'attività prevede variazioni della quota oppure l'opzione Solo barometro quando l'attività non prevede variazioni della quota.

**Quota:** consente di impostare le unità di misura per la quota.

**Pressione:** imposta l'unità di misura per la pressione.

**Grafico barometro:** imposta la durata di tempo per la visualizzazione sul grafico per la vista rapida del barometro.

## Calibrazione dell'altimetro barometrico

L'orologio 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 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema**.
- 3 Selezionare **Altimetro e barometro**.
- 4 Selezionare **Calibra**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Per inserire manualmente la quota corrente, selezionare **Inserimento manuale**.
  - Per eseguire la calibrazione automatica dalla posizione GPS, selezionare **Usa GPS**.

## Impostazioni dell'ora

Dal quadrante dell'orologio, premere  e selezionare **Impostazioni > Sistema > Ora**.

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

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

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

**Ora**: imposta l'ora se l'opzione Imposta ora è impostata su Manuale.

**Sincronizzazione orario**: consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale ([Sincronizzazione dell'ora, pagina 123](#)).

## Sincronizzazione dell'ora

Ogni volta che si accende l'orologio e si acquisisce il segnale satellitare o si apre l'app Garmin Connect sullo smartphone associato, l'orologio rileva automaticamente fuso orario e ora corrente. È anche possibile sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Ora > Sincronizzazione orario**.
- 3 Attendere che l'orologio si colleghi allo smartphone associato o localizzi i satelliti ([Acquisizione del segnale satellitare, pagina 131](#)).

**SUGGERIMENTO**: se si scorre verso l'alto, è possibile cambiare sorgente.

## Impostazioni di sistema avanzate

Dal quadrante dell'orologio, premere  e selezionare **Impostazioni > Sistema > Avanzate**.

**Formato**: imposta le preferenze di formato generali, ad esempio unità di misura, passo e velocità mostrati durante le attività e inizio della settimana ([Modificare le unità di misura, pagina 123](#)).

**Registrazione dei dati**: imposta la modalità con cui l'orologio registra i dati delle attività ([Impostazioni di registrazione dei dati, pagina 124](#)).

**Modo USB**: consente di impostare l'orologio per utilizzare MTP (media transfer protocol) o la modalità Garmin quando è collegato al computer.

## Modificare le unità di misura

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Avanzate > Formato > Unità**.
- 3 Selezionare un tipo di misurazione.
- 4 Selezionare un'unità di misura.

## Impostazioni di registrazione dei dati

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  (impostazioni), quindi selezionare **Impostazioni > Sistema > Avanzate > Registrazione dei dati**.

**Frequenza:** consente di impostare la frequenza con cui l'orologio registra i dati dell'attività. L'opzione di registrazione della frequenza **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. Consente di registrare i punti chiave in cui si verificano modifiche di direzione, passo o frequenza cardiaca. La dimensione del record dell'attività è più ridotta, per consentire di memorizzare più attività sulla memoria del dispositivo.

**Registra HRV:** consente all'orologio di registrare la variabilità della frequenza cardiaca durante un'attività ([Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 68](#)).

**Ottimizzazione della posizione:** consente all'orologio di registrare ulteriori dettagli sulla posizione per determinate attività, come la corsa o le escursioni.

## Impostazioni di Recupera e ripristina

È possibile eseguire il backup delle impostazioni da un orologio Garmin esistente e ripristinare tali impostazioni su un altro orologio Garmin compatibile, utilizzando l'app Garmin Connect ([Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect, pagina 124](#)). Le impostazioni includono profili sportivi, viste rapide, impostazioni utente, allenamenti e altro ancora.

Dal quadrante dell'orologio, premere  (impostazioni) e selezionare **Impostazioni > Sistema > Recupera e ripristina**.

**Backup automatici:** esegue periodicamente il backup delle impostazioni dell'account Garmin Connect.

**Esegui backup ora:** esegue periodicamente il backup delle impostazioni dell'account Garmin Connect.

**Backup del contenuto:** visualizza il tipo di dati salvati.

**NOTA:** le impostazioni vengono incluse automaticamente nei contenuti di backup.

**Reimposta:** ripristina tutte le impostazioni ai valori predefiniti ([Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 125](#)).

## Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare .
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio orologio.
- 3 Selezionare **Sistema > Recupera e ripristina > Backup del dispositivo**.
- 4 Selezionare un backup nell'elenco.
- 5 Selezionare **Ripristina da backup > Ripristina**.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 7 Attendere che l'orologio si sincronizzi con l'app.
- 8 Sull'orologio, premere  (impostazioni) e selezionare .
- L'orologio si riavvia e ripristina le impostazioni e i dati.
- 9 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

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

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

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Recupera e ripristina > Reimposta**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per ripristinare tutte le impostazioni predefinite dell'orologio e salvare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Ripristina le impostazioni predefinite**.
  - Per eliminare tutte le attività dalla cronologia, selezionare **Elimina tutte le attività**.
  - Per reimpostare la distanza e il tempo totali, selezionare **Reimposta totali**.
  - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina i dati e ripristina le impostazioni**.
- NOTA:** se è stato configurato un wallet Garmin Pay, questa opzione elimina il wallet dall'orologio. Se sono stati archiviati brani musicali sull'orologio, questa opzione elimina la musica archiviata.
- Per eliminare tutti i file temporanei dall'orologio, selezionare **Elimina file temporanei**.

## Visualizzare le informazioni sul dispositivo

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

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Info**.

## Visualizzare le informazioni su normative e conformità

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

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Dal menu delle impostazioni, selezionare **Sistema**.

3 Selezionare **Info**.

## Info sul dispositivo

### Info sullo schermo AMOLED

Per impostazione predefinita, le impostazioni dell'orologio sono ottimizzate per garantire autonomia della batteria e prestazioni ([Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria, pagina 129](#)).

La persistenza delle immagini o il "burn-in" dei pixel è normale nei dispositivi AMOLED. Per prolungare la durata di visualizzazione, evitare di visualizzare immagini statiche a livelli di luminosità elevati per lunghi periodi di tempo. Per ridurre al minimo il burn-in, lo schermo di Venu 4 si spegne dopo il timeout selezionato ([Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 84](#)). È possibile ruotare il polso verso di sé, toccare il touchscreen o premere un pulsante per riattivare l'orologio.

## Caricare l'orologio

### AVVERTENZA

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

### AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia ([Manutenzione del dispositivo, pagina 126](#)).

L'orologio è dotato di un cavo di ricarica proprietario. Per gli accessori opzionali e le parti di ricambio, visitare il sito Web [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

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



- 2 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta USB-C® del computer o a un adattatore CA (potenza nominale minima di 5 W).

L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.

- 3 Scollegare l'orologio dopo che il livello di carica della batteria ha raggiunto il 100%.

## Manutenzione del dispositivo

### AVVISO

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

Non esporre le aperture del microfono e degli altoparlanti alla crema solare o ad altre sostanze chimiche. In caso contrario, si potrebbero ostruire o compromettere il microfono e l'altoparlante, influendo sulle relative prestazioni.

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

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

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

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

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

## Pulizia dell'orologio

### ⚠ ATTENZIONE

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

### AVVISO

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

**SUGGERIMENTO:** per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

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

## Pulizia del cinturino in nylon

- Lavare a mano il cinturino in nylon utilizzando un detergente non aggressivo, ad esempio il detersivo per i piatti.
- Non lavare il cinturino in nylon in lavatrice né utilizzare un'asciugatrice.
- Per asciugare il cinturino in nylon, appenderlo o distenderlo e attendere finché non è completamente asciutto.
- Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Sostituzione dei cinturini

L'orologio è compatibile con i cinturini standard a rilascio rapido. Venu 4 - 41 mm ha cinturini da 18 mm, mentre Venu 4 - 45 mm ha cinturini da 22 mm.

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



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

## Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Classificazione di impermeabilità	5 ATM <sup>1</sup>
Temperatura operativa e di stoccaggio	Da -20 a 50 °C (da -4 a 122 °F)
Temperatura di ricarica USB	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenze wireless UE e potenza di trasmissione	2,4 GHz: < 20 dBm massimo 13,56 MHz: < 42 dBuA/m massimo a 10 m
Valori SAR UE	0,04 W/kg testa, 0,21 W/kg arto (41 mm); 0,07 W/kg arto (45 mm)

## Informazioni sulla batteria

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

Modalità	Durata della batteria Venu 4 - 41 mm	Durata della batteria Venu 4 - 45 mm
Modalità smartwatch	Fino a 10 giorni	Fino a 12 giorni
Modalità orologio con risparmio energetico	Fino a 18 giorni	Fino a 25 giorni
Modalità solo GPS	Fino a 15 ore	Fino a 20 ore
Modalità Tutti i sistemi satellitari	Fino a 13 ore	Fino a 19 ore
Modalità Tutti i sistemi satellitari con musica	Fino a 6 ore	Fino a 9 ore
Modalità Tutti i sistemi satellitari più Multibanda	Fino a 12 ore	Fino a 17 ore
Modalità Tutti i sistemi satellitari più Multibanda con musica	Fino a 6 ore	Fino a 9 ore

## Risoluzione dei problemi

### Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è associato a uno smartphone che utilizza la tecnologia Bluetooth o quando è collegato a Wi-Fi. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema ([Impostazioni di sistema, pagina 120](#)). Sul computer installare Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect.

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

- Aggiornamenti software
- caricamenti dati su Garmin Connect;
- registrazione del prodotto;

<sup>1</sup> Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Ulteriori informazioni

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

- Visitare il sito Web [support.garmin.com](http://support.garmin.com) per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web [buy.garmin.com](http://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](http://www.garmin.com/ataccuracy) per informazioni sulla precisione della funzione.

Questo non è un dispositivo medico.

## Il dispositivo visualizza la lingua errata

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare .
- 4 Scorrere verso il basso e seleziona la settima opzione dell'elenco.
- 5 Selezionare la lingua.

## Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria

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

- Attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi ([Comandi](#), pagina 49).
  - Ridurre il timeout dello schermo ([Impostazioni dello schermo e della luminosità](#), pagina 84).
  - Diminuire la luminosità della torcia e modificare le impostazioni stroboscopiche ([Modifica della luce stroboscopica personalizzata](#), pagina 53).
  - Interrompere l'utilizzo dell'opzione di timeout della schermata **Schermo sempre acceso** e selezionare un timeout più breve ([Impostazioni dello schermo e della luminosità](#), pagina 84).
  - Riduce la luminosità dello schermo ([Impostazioni dello schermo e della luminosità](#), pagina 84).
  - Utilizzare la modalità satellitare UltraTrac per l'attività in corso ([Impostazione dei satelliti](#), pagina 40).
  - Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività ([Comandi](#), pagina 49).
  - Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** ([Interrompere un'attività](#), pagina 12).
  - Utilizzare un quadrante dell'orologio che non si aggiorni ogni secondo.  
Ad esempio, usare un quadrante senza lancetta dei secondi ([Personalizzazione del quadrante dell'orologio](#), pagina 41).
  - Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dall'orologio ([Attivazione delle notifiche dello smartphone](#), pagina 93).
  - Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi associati ([Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca](#), pagina 103).
  - Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso ([Impostazioni del cardio da polso](#), pagina 103).
- NOTA:** il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa e le calorie bruciate.
- Attivare le letture manuali del pulsossimetro ([Impostazione della modalità pulsossimetro](#), pagina 105).

## Riavvio dell'orologio

Se l'orologio smette di rispondere, potrebbe essere necessario riavivarlo seguendo questi passaggi.

- Tenere premuto  finché l'orologio non si spegne; quindi tenere premuto  per riaccenderlo.
- Collegare l'orologio a una porta di ricarica USB-C per almeno 30 secondi, scollegare il cavo e poi ricollegarlo.

## Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio Venu 4 è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

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

Per informazioni sulla compatibilità della funzionalità vocale, consultare la pagina [garmin.com/voicefunctionality](https://www.garmin.com/voicefunctionality).

## Lo smartphone non si connette all'orologio

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

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

## È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?

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

1 Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra.

2 Selezionare **Impostazioni** > **Connettività** > **Sensori orologio** > **Aggiungi nuovo**.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Ricerca tutto**.
- Selezionare il tipo di sensore in uso.

È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati](#), pagina 34).

## Gli auricolari non si connettono all'orologio

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

- Disattiva la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.  
Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente per lo smartphone.
- Allontanarsi a 10 m (33 piedi) dal telefono durante la connessione degli auricolari all'orologio.
- Associare gli auricolari all'orologio ([Collegamento di auricolari Bluetooth](#), pagina 115).

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

Quando si utilizza un orologio Venu 4 collegato agli auricolari mediante tecnologia Bluetooth, il segnale è più potente se la linea di visibilità tra l'orologio e l'antenna sugli auricolari è diretta.

- Se il segnale passa attraverso il corpo è possibile che il segnale venga perso o gli auricolari si scollegino.
- Se si indossa un orologio Venu 4 sul polso sinistro, assicurarsi che l'antenna Bluetooth delle cuffie sia sull'orecchio sinistro.
- Poiché gli auricolari variano a seconda del modello, si può provare a spostare l'orologio sull'altro polso.
- Se si utilizzano cinturini in metallo o pelle, è possibile passare alle bande in silicone per migliorare la potenza del segnale.

## L'altoparlante o il microfono hanno il volume basso dopo l'esposizione all'acqua

Dopo aver nuotato, fatto il bagno o esposto l'orologio all'acqua, l'acqua residua nelle porte dell'altoparlante e del microfono potrebbe causare un abbassamento temporaneo del volume dell'orologio rispetto a quello usuale. L'acqua non danneggia l'orologio, ma potrebbero servire fino a 24 ore affinché evapori. Seguire le istruzioni per la pulizia del dispositivo quando si pulisce l'orologio dopo l'esposizione all'acqua ([Manutenzione del dispositivo, pagina 126](#)).

## Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?

Durante un'attività, è possibile che venga premuto accidentalmente il tasto Lap. Nella maggior parte dei casi, sullo schermo accanto a un pulsante viene visualizzato  e si hanno a disposizione alcuni secondi per premere il pulsante ed eliminare il cambio di Lap o sport più recente. La funzione di annullamento del giro è disponibile per attività che supportano lap manuali, cambi di sport manuali e cambi di sport automatici. La funzione di annullamento del giro non è disponibile per attività che attivano giri, corse, soste o pause automatiche, come attività in palestra, nuoto in piscina e allenamenti.

## Acquisizione del segnale satellitare

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

**SUGGERIMENTO:** per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

**1** Recarsi in un'area all'aperto.

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

**2** Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.

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

## Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

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

## Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa

Per ulteriori informazioni sul sensore della frequenza cardiaca, visitare la pagina [garmin.com/heartrate](http://garmin.com/heartrate).

## La lettura della temperatura durante un'attività 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 tempe opzionale per visualizzare letture precise della temperatura ambientale mentre si indossa l'orologio.

## Uscita dalla modalità demo

La modalità demo mostra un'anteprima delle funzioni dell'orologio.

- 1 Premere rapidamente  otto volte.
- 2 Selezionare .

## Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web [garmin.com /ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

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

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

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

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

- 1 Selezionare un'opzione:
  - Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Express ( [Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 98](#))).
  - Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect ( [Uso dell'app Garmin Connect, pagina 98](#)).
- 2 Attendere che i dati vengano sincronizzati.  
La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.  
**NOTA:** l'aggiornamento dell'app Garmin Connect o dell'applicazione Garmin Express non sincronizza i dati né aggiorna il numero di passi.

## Il numero di piani saliti non è preciso

L'orologio 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 dell'orologio, 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 l'orologio con acqua.  
Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente l'orologio.
- Non appoggiarsi ai corrimano né saltare gli scalini mentre si salgono le scale.
- In ambienti ventosi, coprire l'orologio con la manica o la giacca, poiché le raffiche di vento possono causare letture errate.

## Appendice

## Valutazioni standard relative al VO2 max

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

**NOTA:** la misurazione del VO2 max non è disponibile quando l'orologio è in modalità sedia a rotelle.

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

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

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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, consultare la pagina [garmin.com/runningdynamics](http://garmin.com/runningdynamics). 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	Discreto	Buono	Discreto	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 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 serie HRM 600, HRM-Fit o HRM-Pro) o in vita (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%

## Valutazioni FTP

Queste tabelle includono classificazioni per la soglia di potenza funzionale stimata (FTP) in base al sesso.

<b>Uomini</b>	<b>Watt per chilogrammo (W/kg)</b>
Ottimo	5,05 e oltre
Eccellente	Da 3,93 a 5,04
Buono	Da 2,79 a 3,92
Discreto	Da 2,23 a 2,78
Fuori allenamento	Inferiore a 2,23

<b>Donne</b>	<b>Watt per chilogrammo (W/kg)</b>
Ottimo	4,30 e oltre
Eccellente	Da 3,33 a 4,29
Buono	Da 2,36 a 3,32
Discreto	Da 1,90 a 2,35
Fuori allenamento	Inferiore a 1,90

Le valutazioni dell'FTP si basano su uno studio condotto da Hunter Allen e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Dimensioni e circonferenza delle ruote

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

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

## Campi dati

**NOTA:** alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività. Alcuni campi dati richiedono accessori ANT+ o Bluetooth per la visualizzazione dei dati. Alcuni campi dati vengono visualizzati in più di una categoria sull'orologio.

**SUGGERIMENTO:** è inoltre possibile personalizzare i campi dati dalle impostazioni dell'orologio nell'app Garmin Connect.

### Campi cadenza

Nome	Descrizione
Cadenza media	Ciclismo. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza media	Corsa. La cadenza media per l'attività corrente.
Cadenza	Ciclismo. Il numero di rivoluzioni della pedivella. Il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza affinché questi dati vengano visualizzati.
Cadenza	Corsa. I passi al minuto (destro e sinistro).
Cadenza Lap	Ciclismo. La cadenza media per il Lap corrente.
Cadenza Lap	Corsa. La cadenza media per il Lap corrente.
Cadenza ultimo Lap	Ciclismo. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.
Cadenza ultimo Lap	Corsa. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.

### Grafici

Nome	Descrizione
Grafico barometrico	Un grafico che mostra la pressione barometrica rispetto al tempo.
Grafico quota	Un grafico che mostra l'elevazione rispetto al tempo.
Grafico frequenza cardiaca	Un grafico che mostra la frequenza cardiaca durante l'attività.
Grafico del passo	Un grafico che mostra l'andatura durante l'attività.
Grafico potenza	Un grafico che mostra la potenza durante l'attività.
Grafico della velocità	Un grafico che mostra la velocità durante l'attività.

### Campi bussola

Nome	Descrizione
Direzione bussola	La direzione verso la quale ci si dirige basata sulla bussola.
Direzione GPS	La direzione verso la quale ci si dirige basata sul GPS.
Direzione	La direzione verso cui ci si sta muovendo.

**Campi distanza**

Nome	Descrizione
Distanza	La distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.
Distanza ripetuta	La distanza percorsa per la ripetuta corrente.
Distanza Lap	La distanza percorsa durante il Lap corrente.
Distanza ultimo Lap	La distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.
Dist. ultimo esercizio	La distanza percorsa per l'ultimo esercizio completato.
Distanza esercizio	La distanza percorsa per l'esercizio corrente.
Distanza nautica	La distanza percorsa in metri o piedi nautici.

**Campi distanza**

Nome	Descrizione
Ascesa media	La distanza verticale media di ascesa dall'ultima reimpostazione.
Discesa media	La distanza verticale media della discesa dall'ultima reimpostazione.
Quota	La quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.
Rateo planata	Il rapporto tra distanza orizzontale percorsa e la variazione della distanza verticale.
Quota GPS	L'altitudine della posizione corrente utilizzando il GPS.
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%.
Ascesa Lap	La distanza verticale di ascesa per il Lap corrente.
Discesa Lap	La distanza verticale di discesa per il Lap corrente.
Ascesa ultimo Lap	La distanza verticale di ascesa per l'ultimo Lap completato.
Discesa ultimo Lap	La distanza verticale di discesa per l'ultimo Lap completato.
Ultimo aumento quota	La distanza verticale di ascesa per l'ultimo esercizio completato.
Ultima diminuzione quota	La distanza verticale di discesa per l'ultimo esercizio completato.
Ascesa massima	Il rateo di ascesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Discesa massima	Il rateo di discesa massimo espresso in piedi o metri al minuto dall'ultima reimpostazione.
Quota massima	La quota massima raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Quota minima	La quota più bassa raggiunta dall'ultima reimpostazione.
Aumento quota	La distanza verticale di ascesa per l'esercizio corrente.
Diminuzione quota	La distanza verticale di discesa per l'esercizio corrente.
Ascesa totale	L'ascesa di quota totale dall'ultima reimpostazione.

Nome	Descrizione
Discesa totale	La quota totale di discesa dall'ultima reimpostazione.

#### Campi piani

Nome	Descrizione
Piani saliti	Il numero totale di piani saliti del giorno.
Piani scesi	Il numero totale di piani scesi del giorno.
Piani al minuto	Il numero di piani saliti al minuto.

#### Campi forza

Nome	Descrizione
Forza 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza 10s	Media mobile calcolata su 10 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza 30s	Media mobile calcolata su 30 secondi della forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza media	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante l'attività, in Newton.
Forza	La forza applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.
Forza Lap	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
Forza Lap norm.	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
Forza ultimo Lap	La forza media applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap precedente, in Newton.
Forza ultimo Lap norm.	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap precedente, in Newton.
Forza massima	La forza massima applicata sulle piattaforme dei pedali durante l'attività, in Newton.
Forza Lap max	La forza massima applicata sulle piattaforme dei pedali durante il Lap corrente, in Newton.
Forza normalizzata	La forza normalizzata applicata sulle piattaforme dei pedali, in Newton.

## Rapporti cambio

Nome	Descrizione
Batteria Di2	La carica rimanente della batteria di un sensore Di2.
Anteriore	Il rapporto anteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.
Batteria sensore rapporti	Lo stato della batteria di un sensore di posizione del cambio.
Combinazione rapporti	La combinazione dei rapporti corrente rilevata da un sensore di posizione del cambio.
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.
Posteriore	Il rapporto posteriore della bici rilevato da un sensore di posizione del cambio.

## Indicatori

Nome	Descrizione
Vista widget	Corsa. Un indicatore colorato mostra il range attuale della cadenza.
INDICATORE BUSSOLA	La direzione verso la quale ci si dirige basata sulla bussola.
Indicatore bilanciamento TCS	Un indicatore colorato che mostra il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.
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 frequenza cardiaca	Un indicatore colorato mostra l'attuale zona di frequenza cardiaca.
Rapporto zone fr. cardiaca	Un indicatore colorato che mostra la porzione di tempo trascorso in ciascuna zona di frequenza cardiaca.
Indicatore PacePro	Corsa. La tua andatura attuale nello split e l'obiettivo di andatura per lo split.
INDICATORE DI POTENZA	Un indicatore colorato che mostra l'attuale zona di potenza.
Indic. ascesa/discesa totale	Il dislivello positivo e negativo totale dell'attività o dall'ultima reimpostazione.
Indicatore Training Effect	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico e anaerobico.
Indicatore oscillazione verticale	Un indicatore colorato che mostra l'ammontare del rimbalzo durante la corsa.
Indicatore rapporto verticale	Un indicatore colorato che mostra il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza dei passi.

## Campi frequenza cardiaca

Nome	Descrizione
% riserva di frequenza cardiaca	La percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).
Training Effect att. aerobica	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.
TE attività anaerobica	L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.
% FCR media	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.
FC media	La frequenza cardiaca media per l'attività corrente.
% max FC media	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività 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.
FC % max	La percentuale della frequenza cardiaca massima.
Zona FC	L'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).
% FCR media nella ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
% Max media nella ripetuta	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
FC media nella ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.
% FCR max nella ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
Max % max nella ripetuta	La percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
FC max nella ripetuta	La frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.
% FCR Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.
FC Lap	La frequenza cardiaca media per il Lap corrente.
% max FC Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap 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.
FC ultimo Lap	La frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.
% max FC Lap	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo Lap completato.
%FCR ultimo esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultima attività completata.

Nome	Descrizione
FC ultimo esercizio	La frequenza cardiaca media per l'ultimo esercizio.
%Max. FC ult. esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo esercizio completato.
%FCR esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'esercizio corrente.
FC esercizio	La frequenza cardiaca media per l'esercizio corrente.
%Max FC esercizio	La percentuale media della frequenza cardiaca massima per l'esercizio corrente.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.

#### Campi vasche

Nome	Descrizione
Vasche ripetuta	Il numero di vasche completate durante la ripetuta corrente.
Vasche	Il numero di vasche completate durante l'attività corrente.

#### Altri campi

Nome	Descrizione
Calorie attive	Calorie bruciate durante l'attività.
Pressione ambiente	La pressione ambientale non calibrata.
Pressione barometrica	La pressione ambientale attuale calibrata.
Ore batteria	Il numero di ore rimanenti prima che la carica della batteria si esaurisca.
Livello batteria	La carica di batteria rimanente.
Batteria eBike	La carica rimanente della batteria di una eBike.
Range eBike	La distanza rimanente stimata percorribile dall'eBike.
GPS	La potenza del segnale satellitare GPS.
Ripetute	Il numero di intervalli completati per l'attività corrente.
Lap	Il numero di Lap completati per l'attività corrente.
Ripetute ultimo round	Il numero di ripetizioni nell'ultimo giro dell'attività.
Carico	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.
Esercizi	Il numero di esercizi completati durante l'attività corrente.
Performance condition	Il punteggio della performance condition è un'analisi in tempo reale della capacità di sostenimento di un allenamento.
Ripetute	Il numero di ripetizioni in una serie durante un'attività di ginnastica.
Frequenza respiratoria	Frequenza respiratoria in respiri al minuto (brpm).
Round	Il numero di gruppi di esercizio eseguiti in un'attività, come ad esempio il salto alla fune.

Nome	Descrizione
Passi	Il numero totale di passi effettuati durante l'attività corrente.
Stress	Il livello di stress corrente.
Alba	L'ora dell'alba in base alla tua posizione GPS.
Tramonto	L'ora del tramonto in base alla tua posizione GPS.
Ora del giorno	L'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).
Calorie totali	La quantità totale di calorie bruciate per il giorno.

#### Campi passo

Nome	Descrizione
Passo 500m	Il passo di voga corrente per 500 metri.
Passo medio 500m	Il passo medio di voga su 500 metri per l'attività corrente.
Passo medio	Il passo medio per l'attività corrente.
Passo regolato sulla pendenza	Il passo medio regolato in base alla pendenza del terreno.
Passo ripetuta	Il passo medio per la ripetuta corrente.
Passo 500m Lap	Il passo medio di voga su 500 metri per il Lap corrente.
Passo Lap	Il passo medio per il Lap corrente.
Passo 500m ultimo Lap	Il passo medio di voga su 500 metri per l'ultimo Lap.
Passo ultimo Lap	Il passo medio per l'ultimo Lap completato.
Passo ultima vasca	Il passo medio per l'ultima vasca completata.
Ritmo ultimo esercizio	Il passo medio per l'ultimo esercizio completato.
Ritmo esercizio	Il passo medio per l'esercizio corrente.
Passo	Il passo corrente.

#### Campi PacePro

Nome	Descrizione
Distanza split successivo	Corsa. La distanza totale dello split successivo.
Obiettivo passo split successivo	Corsa. L'andatura obiettivo per lo split successivo.
Distanza split	Corsa. La distanza totale dello split corrente.
Distanza split rimanente	Corsa. La distanza rimanente dello split corrente.
Passo split	Corsa. L'andatura nello split corrente.
Obiettivo passo split	Corsa. L'andatura obiettivo per lo split corrente.

## Campi potenza

Nome	Descrizione
% soglia di potenza	La potenza corrente generata come percentuale della potenza della soglia funzionale.
Media bilanciamento 3s	Media mobile calcolata su 3 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 3s	La media mobile calcolata su 3 secondi della potenza generata.
Potenza in base al peso 3s	La potenza media di 3 secondi generata in watt per chilogrammo per l'attività corrente.
Media bilanciamento 10s	Media mobile calcolata su 10 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 10s	La media mobile calcolata su 10 secondi della potenza generata.
Potenza in base al peso 10s	La potenza media di 10 secondi generata in watt per chilogrammo per l'attività corrente.
Media bilanciamento 30s	Media mobile calcolata su 30 secondi del bilanciamento di potenza tra gamba sinistra/destra.
Potenza 30s	La media mobile calcolata su 30 secondi della potenza generata.
Potenza in base al peso 30s	La potenza media di 30 secondi generata in watt per chilogrammo per l'attività corrente.
Media bilanciamento	Il bilanciamento di potenza medio tra gamba sinistra/destra per l'attività corrente.
Media PP sinistra	L'angolo medio della power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Potenza media	La potenza media generata per l'attività corrente.
Media PP destra	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.
Media PPP sinistra	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente.
Media PCO	La media del platform center offset per l'attività corrente.
Potenza in base al peso media	La potenza media generata in watt per chilogrammo per l'attività corrente.
Media PPP destra	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.
Bilanciamento	Il bilanciamento di potenza corrente tra gamba sinistra/destra.
Intensity Factor	Intensity Factor™ per l'attività corrente.
Bilanciamento Lap	Il bilanciamento di potenza medio tra la gamba sinistra/destra per il Lap corrente.
PPP sinistra Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.
PP sinistra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.
Potenza massima Lap	La potenza massima generata per il Lap corrente.
NP Lap	La Normalized Power™ media per il Lap corrente.

Nome	Descrizione
PCO Lap	La media del platform center offset per il Lap corrente.
Potenza Lap	La potenza media generata per il Lap corrente.
Potenza in base al peso Lap	La potenza media generata in watt per chilogrammo per il Lap corrente.
PPP destra Lap	L'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.
PP destra Lap	L'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.
Potenza massima ultimo Lap	La massima potenza espressa per l'ultimo Lap completato.
NP ultimo Lap	La Normalized Power media per l'ultimo Lap completato.
Potenza ultimo Lap	La potenza media generata per l'ultimo Lap completato.
PPP sinistra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba sinistra. Il picco della power phase è l'intervallo angolare nel quale viene prodotto il picco della forza propulsiva.
PP sinistra	L'angolo della power phase corrente per la gamba sinistra. La power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Potenza max	La potenza massima generata per l'attività corrente.
NP	Normalized Power per l'attività corrente.
Rotondità pedalata	La misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.
PCO	Il platform center offset. Il platform center offset è la posizione sulla piattaforma del pedale su cui viene applicata la forza.
Potenza	La potenza attuale in watt. Per le attività di sci di fondo, il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile.
Rapporto Peso/Potenza	La potenza corrente misurata in watt per chilogrammo.
Zona potenza	Intervallo attuale di potenza in base alla potenza di soglia (FTP) o alle impostazioni personalizzate.
PPP destra	L'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Il picco della power phase è l'intervallo angolare nel quale viene prodotto il picco della forza propulsiva.
PP destra	L'angolo della power phase corrente per la gamba destra. La power phase è la regione della pedalata in cui viene prodotta potenza positiva.
Tempo in zona	Il tempo trascorso in ogni zona di potenza.
Tempo seduti	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo seduti Lap	Il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.
Tempo in piedi	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.
Tempo in piedi Lap	Il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.
TSS	Training Stress Score™ per l'attività corrente.
Efficienza coppia	La misurazione dell'efficienza della pedalata.

Nome	Descrizione
Kilojoule	Il lavoro cumulato (potenza generata) in kilojoule.

#### Campi riposo

Nome	Descrizione
Ripetizione attivata	Il timer per l'ultima ripetuta più l'attuale tempo di riposo (nuoto in piscina).
Tempo riposo	Il timer per l'intervallo di riposo corrente (nuoto in piscina).

#### Dinamiche di corsa

Nome	Descrizione
Bilanciamento TCS medio	Media del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo per la sessione corrente.
Tempo medio contatto suolo	Il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.
Lunghezza media passo	La lunghezza media del passo per la sessione corrente.
Oscillazione verticale media	Il valore medio di oscillazione verticale per l'attività corrente.
Rapporto verticale medio	Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per la sessione corrente.
Bilanciamento TCS	Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.
Tempo di contatto con il 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.
Bilanciamento TCS Lap	Il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per il Lap corrente.
Tempo cont. suolo per Lap	Il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.
Lunghezza passo Lap	La lunghezza media del passo per il Lap corrente.
Oscillazione verticale Lap	Il valore medio di oscillazione verticale per il Lap corrente.
Rapporto verticale Lap	Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per il Lap corrente.
Lunghezza passo	La lunghezza del passo è la distanza tra un passo e l'altro, misurata in metri.
Oscillazione verticale	L'ammontare del rimbalzo durante la corsa. Il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.
Rapporto verticale	Il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo.

## Campi velocità

Nome	Descrizione
Velocità media in movimento	La velocità media di movimento per l'attività corrente.
Velocità media complessiva	La velocità media per l'attività corrente, incluse le velocità in movimento e in sosta.
Velocità media	La velocità media per l'attività corrente.
SOG media	La velocità media di movimento per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
SOG Lap	La velocità media di movimento per il Lap corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità Lap	La velocità media per il Lap corrente.
SOG ultimo Lap	La velocità media di movimento per l'ultimo Lap completato, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità ultimo Lap	La velocità media per l'ultimo Lap completato.
Velocità ultimo esercizio	La velocità media per l'ultimo esercizio completato.
SOG massima	La velocità massima di movimento per l'attività corrente, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità massima	La velocità massima per l'attività corrente.
Velocità esercizio	La velocità media per l'esercizio corrente.
Velocità	L'attuale velocità di marcia.
SOG	La velocità effettiva di movimento, indipendente dalla rotta impostata e dalle variazioni temporanee di direzione.
Velocità verticale	Il rateo di ascesa o discesa nel tempo.

## Campi bracciate

Nome	Descrizione
Distanza media per bracciata	Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.
Distanza media per vogata	Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.
Frequenza media vogate	Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente.
Media bracciate per vasca	Il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.
Distanza per vogata	Sport con pagaia. La distanza percorsa per bracciata/vogata.
Bracciate per vasca in ripetuta	Il numero medio di bracciate per vasca per la ripetuta corrente.
Stile ripetuta	Il tipo di bracciata corrente per la ripetuta.
Distanza per bracciata in Lap	Nuoto. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.
Distanza per vogata in Lap	Sport con pagaia. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.
Frequenza bracciate in Lap	Nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.
Frequenza vogate in Lap	Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.
Bracciate Lap	Nuoto. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.
Vogate Lap	Sport con pagaia. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.
Dist./bracc. ultimo Lap	Nuoto. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.
Distanza per vogata ultimo Lap	Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.
Frequenza bracciate ultimo Lap	Nuoto. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.
Frequenza vogate ultimo Lap	Sport con pagaia. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.
Bracciate ultimo Lap	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.
Vogate ultimo Lap	Sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.
Bracciate ultima vasca	Il numero totale di bracciate per l'ultima vasca completata.
Stile bracciate ultima vasca	Lo stile di nuoto utilizzato durante l'ultima vasca completata.
Frequenza bracciate	Nuoto. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Frequenza vogate	Sport con pagaia. Il numero di vogate al minuto (bpm).
Bracciate	Nuoto. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.
Vogate	Sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.

### Campi Swolf

Nome	Descrizione
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 ( <a href="#">Terminologia relativa al nuoto, pagina 18</a> ). 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 Lap	Il punteggio swolf per il Lap corrente.
Swolf ultimo Lap	Il punteggio swolf per l'ultimo Lap completato.
Swolf ultima vasca	Il punteggio swolf per l'ultima vasca completata.

### Campi temperatura

Nome	Descrizione
Massima 24 ore	La temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore di temperatura compatibile.
Minima 24 ore	La temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore della temperatura compatibile.
Temperatura	La temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura. È possibile associare un sensore tempe al dispositivo per poter disporre di una fonte accurata di dati di temperatura.

### Campi timer

Nome	Descrizione
Tempo in attività	Il tempo totale di movimento attivo per l'attività corrente.
Tempo medio su Lap	Il tempo medio per Lap per l'attività corrente.
Durata media esercizio	La durata media dell'esercizio per l'attività corrente.
Tempo medio posizione	La durata media della posizione per l'attività corrente.
Tempo trascorso	Il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer dell'attività 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.
Ora di fine stimata	L'ora di fine stimata per l'attività corrente.
Tempo ripetuta	Il tempo impiegato per la ripetuta corrente.
Tempo Lap	Il tempo impiegato per il Lap corrente.
Tempo ultimo Lap	Il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.
Durata ultimo esercizio	Il tempo impiegato per l'ultimo esercizio completato.
Tempo ultima posizione	Il tempo impiegato per l'ultima posizione completata.
Tempo esercizio	Il tempo impiegato per l'esercizio corrente.
In movimento	Il tempo totale in movimento per l'attività corrente.
Avanti/dietro totale	Il tempo complessivo superiore o inferiore all'andatura o alla velocità obiettivo.
Tempo posizione	Il tempo impiegato per la posizione corrente.
Timer Serie	Durante un'attività di allenamento della forza funzionale, il tempo trascorso nella serie di allenamento corrente.
Tempo in sosta	Il tempo totale in sosta per l'attività corrente.
Tempo di nuoto	La durata della sessione di nuoto per l'attività corrente, escluso il tempo di recupero.
Timer	L'ora corrente del timer dell'attività.

### Campi allenamento

Nome	Descrizione
Ripetizioni rimanenti	Durante un allenamento, le ripetute restanti.
Durata fase	Il tempo o la distanza rimanente nella fase di allenamento.
Passo fase	Il passo corrente durante la fase di allenamento.
Velocità fase	La velocità corrente durante la fase di allenamento.
Tempo fase	Il tempo trascorso nella fase di allenamento.



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)