

**GARMIN**<sup>®</sup>

# **HRM 600**

---

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

Il marchio e i loghi BLUETOOTH® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Mac® è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

M/N: A04863

# Sommario

## Istruzioni per la fascia cardio ..... 1

Attivazione di HRM 600 per la prima volta.....	1
Associazione e configurazione.....	1
Indossare HRM 600.....	4
Dinamiche di corsa.....	5
Distanza e andatura della corsa.....	5
Frequenza cardiaca durante il nuoto.....	5
Registrazione di un'attività.....	6
Rilevamento delle attività.....	6
Collegamento all'attrezzatura fitness....	7

## Info sul dispositivo ..... 7

Cura della fascia.....	7
Ricarica del dispositivo.....	8
Collegamento del dispositivo al computer.....	8
Specifiche.....	9
Garanzia limitata.....	9

## Risoluzione dei problemi ..... 9

LED di stato .....	9
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	11
Come si controlla il livello della batteria?.....	11
Aggiornamento del software HRM 600.....	11
Ripristino del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect.....	11



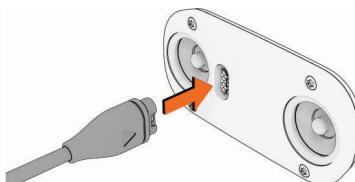
# Istruzioni per la fascia cardio

## AVVERTENZA

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

## Attivazione di HRM 600 per la prima volta

- Collegare il modulo HRM 600 a una fonte di alimentazione per 2 secondi.



- Scollegare HRM 600.

## Associazione e configurazione

### Tipi di connessione e comportamento dei LED

HRM 600 supporta sia tipi di connessioni sicure che aperte.

**Protetta:** il tipo di connessione Bluetooth® protetta è crittografato e autenticato. Per un elenco dei dispositivi Garmin® che supportano la creazione di connessioni sicure, visitare la pagina [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types). Alcuni dispositivi Garmin potrebbero richiedere un aggiornamento software.

Quando HRM 600 è attivo e si utilizza una connessione protetta, il LED lampeggiava  (2 volte) ogni 5 secondi.

**Aperta:** il tipo di connessione aperta supporta tutti i dispositivi Garmin compatibili con fascia cardio. Le connessioni ANT+® e alcune connessioni Bluetooth sono aperte. Il tipo di connessione aperta è consigliato anche per l'associazione di Bluetooth con smartwatch di terze parti, tablet o attrezzature fitness.

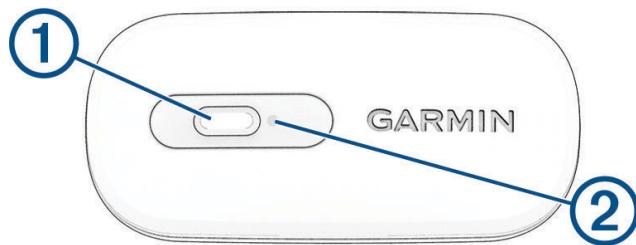
Quando HRM 600 è attivo e si utilizza una connessione aperta, il LED lampeggiava  (3 volte) ogni 5 secondi.

**SUGGERIMENTO:** mantenersi a 10 metri (33 piedi) da altre fasce cardio durante l'associazione.

## Associare HRM 600 con il dispositivo compatibile

È possibile associare HRM 600 al dispositivo Garmin compatibile, allo smartwatch, al tablet o alle attrezzature fitness (*Tipi di connessione e comportamento dei LED, pagina 1*).

- 1 Sul modulo HRM 600, premere il pulsante ① per attivarlo.



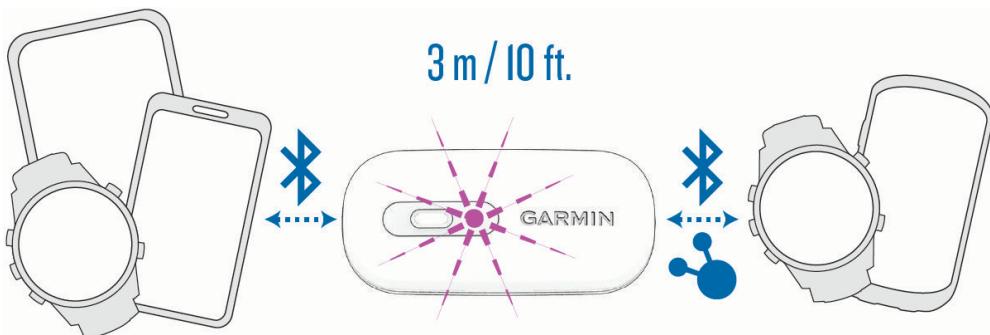
Il LED ② lampeggia quando è attivo e si utilizza una connessione sicura.

- 2 Verificare che il dispositivo Garmin supporti il tipo di connessione indicato dal LED.

È possibile premere il pulsante due volte rapidamente tra i tipi di connessione (*Tipi di connessione e comportamento dei LED, pagina 1*). Il LED lampeggia quando è attivo e si utilizza una connessione aperta.

**SUGGERIMENTO:** molti dispositivi e app compatibili utilizzano la connessione aperta.

- 3 Per accedere alla modalità di associazione, tenere premuto il pulsante per 4 secondi.



L'indicatore LED lampeggia in modo continuo.

HRM 600 è in modalità di associazione per 5 minuti.

Per interrompere la modalità di associazione, è possibile tenere premuto il pulsante.

- 4 Selezionare un'opzione:

- Dal dispositivo Garmin, aprire il menu dei sensori per aggiungere il sensore di frequenza cardiaca esterno.  
**NOTA:** le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.
- Dal dispositivo di terze parti, aprire le impostazioni di Bluetooth.  
HRM 600 deve figurare nell'elenco dei dispositivi disponibili.

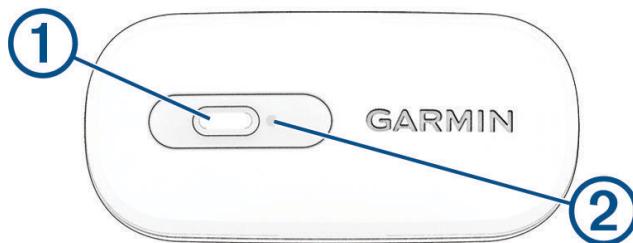
- 5 Selezionare HRM 600.

Dopo la prima associazione, il dispositivo rileva automaticamente HRM 600 ogni volta che questa viene attivata e si trova nell'area di copertura.

## Associazione di HRM 600 con l'app Garmin Connect™

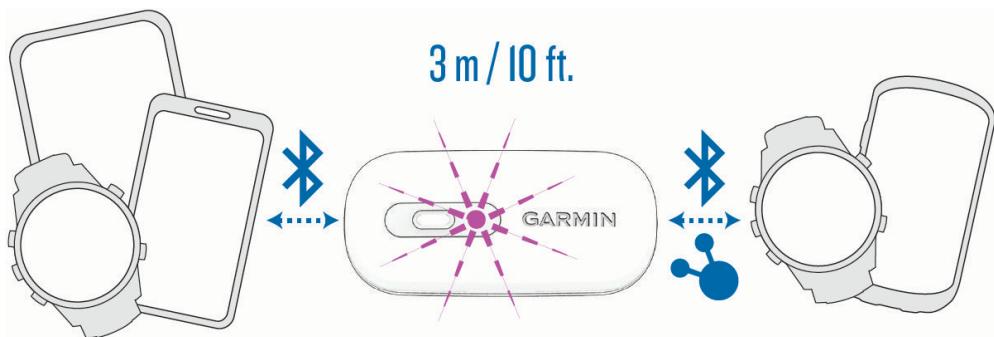
L'app Garmin Connect consente di personalizzare le impostazioni, ricevere aggiornamenti software e registrare e sincronizzare le attività utilizzando HRM 600 senza connessione a uno smartwatch o a un ciclocomputer.

- 1 Sul modulo HRM 600, premere il pulsante ① per attivarlo.



L'indicatore LED ② lampeggia  quando è attivo e la trasmissione è in corso.

- 2 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.
- 3 Per accedere alla modalità di associazione, tenere premuto il pulsante per 4 secondi.



L'indicatore LED lampeggia  in modo continuo.

HRM 600 è in modalità di associazione per 5 minuti.

Per interrompere la modalità di associazione, è possibile tenere premuto il pulsante.

- 4 Selezionare un'opzione per aggiungere HRM 600 al tuo account Garmin Connect:
  - Se è la prima volta che si effettua l'associazione di un dispositivo con l'app Garmin Connect, seguire le istruzioni visualizzate.
  - Se all'app Garmin Connect è stato già associato un altro dispositivo, seleziona  > **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo.

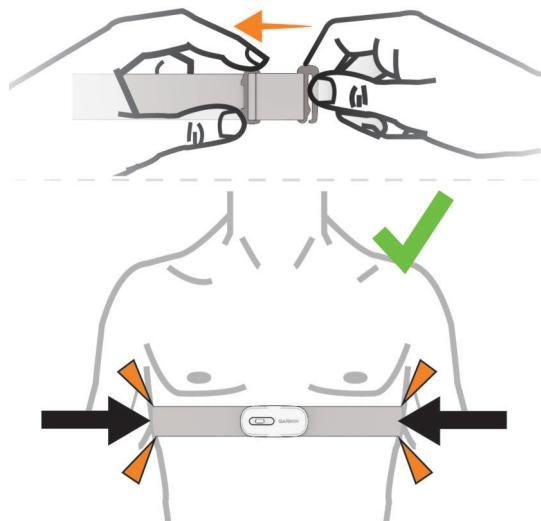
## Indossare HRM 600

- 1 Far agganciare il modulo nella fascia.

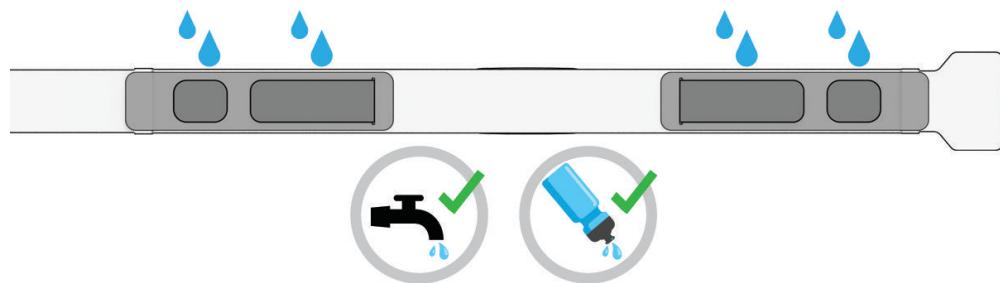


**NOTA:** entrambi i loghi Garmin devono essere rivolti verso l'alto.

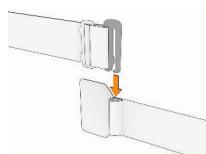
- 2 Regolare la fasica.



- 3 Inumidire i sensori.



- 4 Collegare il gancio della fascia sul lato destro del corpo.



## Dinamiche di corsa

È possibile usare l'orologio Garmin compatibile associato alla fascia cardio HRM 600 per ottenere un feedback in tempo reale sull'andamento della corsa.

La fascia cardio include sensori di movimento che misurano il movimento del busto, al fine di calcolare le metriche di corsa. Per maggiori informazioni, visitare la pagina [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

**NOTA:** le metriche sul contatto a terra e sulla perdita di velocità di passo non sono disponibili durante la camminata.

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

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

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

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

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

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

**Perdita velocità di passo:** la perdita di velocità di passo è il livello di rallentamento quando il piede tocca terra. Si misura in centimetri per secondo. Una misura inferiore è generalmente migliore, poiché indica che è necessario fare meno lavoro propulsivo per accelerare il recupero.

**Percentuale di perdita di velocità di passo:** la perdita di velocità di passo è il livello di rallentamento quando il piede tocca il terreno, indicato come percentuale della velocità di corsa. Ciò tiene conto della perdita di velocità di passo, che in genere aumenta con una velocità di corsa più elevata.

## Distanza e andatura della corsa

La fascia cardio calcola la distanza e l'andatura della corsa in base al profilo utente e al movimento misurato dal sensore a ogni falcata. La fascia cardio fornisce distanza e andatura della corsa quando il GPS non è disponibile, ad esempio quando si corre sul tapis roulant. È possibile visualizzare la distanza e l'andatura della corsa sul proprio dispositivo Garmin tramite connessione mediante ANT+ o la tecnologia Bluetooth sicura. È possibile anche visualizzare questi dati sulle app per l'allenamento di terze parti.

## Frequenza cardiaca durante il nuoto

La fascia cardio registra e memorizza i dati sulla frequenza cardiaca mentre si nuota. I dati della frequenza cardiaca non vengono trasmessi ai dispositivi Garmin quando la fascia cardio è sott'acqua.

È necessario assicurarsi che la fascia cardio sia ben fissata quando si utilizza per nuotare. Il movimento della fascia sul torace può influire sulla precisione delle misurazioni della frequenza cardiaca. Quindi, se si nuota in piscina, la fascia cardio deve essere indossata sotto un costume o una muta da triathlon. Altrimenti potrebbe scivolare dal torace quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina.

È necessario avviare un'attività a tempo sul dispositivo Garmin 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 della frequenza cardiaca media e massima della ripetuta precedente e la frequenza cardiaca in tempo reale al dispositivo Garmin.

Il dispositivo Garmin scarica automaticamente i dati della frequenza cardiaca memorizzati, quando si salva l'attività di nuoto a tempo. Durante il download dei dati, la fascia cardio deve trovarsi fuori dall'acqua, deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m). I dati sulla frequenza cardiaca durante l'attività di nuoto possono essere controllati nella cronologia del dispositivo e sull'account Garmin Connect.

**NOTA:** per registrare i dati della frequenza cardiaca mentre si nuota, l'accessorio HRM 600 deve essere associato al dispositivo compatibile utilizzando il dispositivo Garmin compatibile usando ANT+ o una tecnologia Bluetooth sicura. Solo alcuni dispositivi Garmin supportano i dati sulla frequenza cardiaca durante il nuoto.

## Accesso ai dati memorizzati sulla frequenza cardiaca

Se si salva un'attività a tempo senza scaricare i dati archiviati relativi alla frequenza cardiaca, è possibile scaricarli in seguito dalla fascia cardio HRM 600.

- 1 Indossare la fascia cardio.
- 2 Dall'orologio Garmin compatibile selezionare il menu Cronologia.
- 3 Selezionare l'attività a tempo salvata mentre si indossa la fascia cardio HRM 600.
- 4 Selezionare **Scarica FC**.

L'orologio Garmin genera un nuovo file di attività con i dati relativi alla frequenza cardiaca. Potrebbe essere necessario importare manualmente il nuovo file Garmin Connect nel proprio account.

## Registrazione di un'attività

Quando è associato all'app Garmin Connect, è possibile registrare le attività programmate direttamente su HRM 600. Questa funzione è utile per gli sport di squadra, le arti marziali e altre attività in cui è necessario rimuovere l'orologio. È possibile registrare fino a 24 ore.

**NOTA:** la fascia cardio non registra quando il livello della batteria è inferiore al 5% ([Come si controlla il livello della batteria?, pagina 11](#)). Se si sta registrando un'attività e la batteria scende al di sotto del 5%, la fascia cardio interrompe automaticamente la registrazione.

- 1 Indossare la fascia cardio.
- 2 Se necessario, premere il pulsante per attivare la fascia cardio.
- 3 Dall'app Garmin Connect, selezionare > **Dispositivi Garmin**.
- 4 Selezionare HRM 600.
- 5 Selezionare **Registrazione attività**.
- 6 Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per avviare l'attività.  
Il LED lampeggia ogni cinque secondi mentre il monitor della frequenza cardiaca è attivo e regista l'attività.
- 7 Dopo aver completato l'attività, selezionare **Stop > Salva** dalla schermata dell'attività nell'app Garmin Connect.  
Se si rimuove la fascia cardio senza selezionare **Stop > Salva** nell'app Garmin Connect, la fascia cardio interrompe automaticamente la registrazione e salva l'attività prima di passare alla modalità di sospensione. Tenta inoltre di sincronizzare l'attività con l'app Garmin Connect.

## Rilevamento delle attività

Ogni volta che si indossa la fascia cardio HRM 600, questa monitora le metriche delle attività quotidiane. La funzione di monitoraggio dell'attività registra il numero dei passi, la distanza, le calorie, i minuti di intensità e la frequenza cardiaca per tutto il giorno. Per usare questa funzione, è necessario associare la fascia cardio con l'account Garmin Connect ([Associazione di HRM 600 con l'app Garmin Connect](#), pagina 3).

Dopo l'associazione, la fascia cardio invia i dati dell'attività all'account Garmin Connect ogni volta che la fascia è attiva e si trova entro il raggio d'azione dello smartphone. Se si indossa la fascia cardio solo durante un'attività, la funzione TrueUp™ invia i dati di monitoraggio dell'attività alla sezione di riepilogo quotidiano in Garmin Connect e ai dispositivi Garmin compatibili.

## Collegamento all'attrezzatura fitness

È possibile connettere la fascia cardio all'attrezzatura fitness compatibile mediante la tecnologia ANT+ o Bluetooth per visualizzare la fascia cardio sulla console dell'attrezzatura.

- Cercare il logo ANT+LINK HERE sull'attrezzatura fitness compatibile.



- Cercare il logo Bluetooth sull'attrezzatura fitness compatibile.



## Info sul dispositivo

### Cura della fascia

È necessario staccare e rimuovere il modulo prima di lavare l'elastico.

#### AVVISO

Un accumulo di sudore e sale sulla fascia può danneggiarla in modo permanente e ridurne la capacità di segnalare dati accurati.

Una quantità eccessiva di detergente può danneggiare l'elastico.

Mettere la fascia in asciugatrice può danneggiarla in modo permanente.

Lavare la fascia in acqua calda a una temperatura superiore a 40 °C (104 °F) può danneggiarla in modo permanente.

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

- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Lavare l'elastico dopo sette utilizzi.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.

## Suggerimenti per la conservazione e la protezione

### AVVISO

Ridurre al minimo l'esposizione a crema solare, candeggina, repellente per zanzare e sostanze chimiche presenti in alcuni deodoranti, detergenti per il corpo, saponi per le mani e pomate di pronto soccorso. In particolare, il glicole propilenico, il glicole dipropilenico e l'acido etilendiamminotetraacetico (EDTA) possono danneggiare la fascia.

- Per conservarla, la fascia cardio deve essere lasciata in orizzontale.
- Evitare di piegarla o arrotolarla strettamente.
- Non conservare la fascia cardio alla luce diretta del sole o a temperature estreme.

## Ricarica del dispositivo

### AVVERTENZA

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

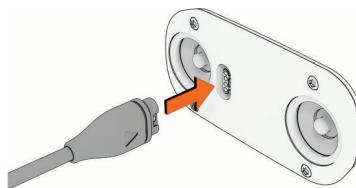
### AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento.

**NOTA:** il dispositivo si ricarica solo nell'intervallo di temperature approvato (*Specifiche*, pagina 9).

Il dispositivo 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 Sganciare e rimuovere il modulo.
- 2 Inserire il cavo (estremità ▲) nella porta di ricarica.



- 3 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta di ricarica USB.

- 4 Caricare completamente il dispositivo.

L'indicatore LED lampeggia durante la ricarica. L'indicatore LED diventa fisso quando la ricarica è completa.

La ricarica potrebbe richiedere fino a 3 ore.

**SUGGERIMENTO:** la ricarica del dispositivo per almeno 10 minuti offre fino a due ore di utilizzo.

## Collegamento del dispositivo al computer

È possibile collegare il dispositivo HRM 600 al computer per installare aggiornamenti software o trasferire foto e video.

- 1 Dall'app Garmin Connect selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.

- 2 Selezionare il dispositivo HRM 600.

- 3 Selezionare **Sistema > Accesso ai file tramite USB**.

- 4 Abilita **Accesso ai file tramite USB**

- 5 Inserire il cavo (estremità ▲) nella porta di ricarica del dispositivo.

- 6 Inserire l'altra estremità del cavo nella porta USB del computer.

A seconda del sistema operativo sul computer, il dispositivo viene visualizzato come dispositivo portatile, unità rimovibile o disco rimovibile.

**NOTA:** i sistemi operativi Mac® non rilevano il dispositivo per impostazione predefinita. È necessario utilizzare il software Garmin Express™ per interagire con i file sul dispositivo.

## Specifiche

**Tipo di batteria:** batteria ricaricabile agli ioni di litio

**Durata della batteria:** fino a 2 mesi a 1 ora al giorno

**Impermeabilità:** 5 ATM<sup>1</sup>

**Temperatura operativa:** da 0 a 40 °C (da 32 a 104 °F)

**Temperatura di ricarica:** da 15° a 42 °C (da 59° a 108 °F)

**Frequenza wireless UE (alimentazione):** 2,4 GHz a 9,9 dBm massimo

## Garanzia limitata

Il presente accessorio è coperto dalla garanzia limitata standard di Garmin. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/support/warranty](http://garmin.com/support/warranty).

## Risoluzione dei problemi

### LED di stato

Il LED può aiutare a risolvere i problemi con HRM 600.

---

<sup>1</sup> Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Stato del LED	Descrizione	Operazione
Lampeggiante  ogni 5 secondi	Connessione attiva e protetta	È possibile premere il pulsante due volte rapidamente per modificare il tipo di connessione su aperta. Il colore del LED riflette la durata della batteria ( <i>Come si controlla il livello della batteria?</i> , pagina 11).
Lampeggiante  ogni 5 secondi	Connessione attiva e aperta	È possibile premere il pulsante due volte rapidamente per cambiare il tipo di connessione su protetta. Il colore del LED riflette la durata della batteria ( <i>Come si controlla il livello della batteria?</i> , pagina 11).
Lampeggiante  in modo continua	Modalità di associazione	È possibile premere il pulsante per uscire dalla modalità di associazione ( <i>Associazione e configurazione</i> , pagina 1).
Lampeggiante  ogni 5 secondi	Attivo e registrazione di un'attività programmata	Terminare l'attività e selezionare <b>Stop &gt; Salva</b> nell'app Garmin Connect ( <i>Registrazione di un'attività</i> , pagina 6).
Lampeggiante  rapidamente e ripetutamente	Errore di connessione	Rimuovere HRM 600 dall'elenco dei sensori associati sul dispositivo Garmin o sul telefono, passare HRM 600 a una connessione aperta e ripetere l'associazione ( <i>Associazione e configurazione</i> , pagina 1).
Lampeggiante 	Aggiornamento del software	Attendere il completamento dell'aggiornamento ( <i>Aggiornamento del software HRM 600</i> , pagina 11).
Lampeggiante  in modo continuo	Reimpostazione del dispositivo	Attendere il completamento del ripristino ( <i>Ripristino del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect</i> , pagina 11).
Lampeggiante lentamente 	Errore di stato	Contattare l'assistenza Garmin.

## 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.

- Premere il pulsante per assicurarsi che la fascia cardio sia attiva.
- Inumidire nuovamente gli elettrodi e i rivestimenti protettivi (se presenti).
- Verificare che entrambi i ganci siano saldamente collegati alla fascia.
- Riscaldarsi per 5 - 10 minuti.
- Verificare che la cinghia sia ben salda per garantire tutti i movimenti durante l'attività.
- Segui le istruzioni per la cura del prodotto (*Cura della fascia, pagina 7*).
- Allontanarsi dalle sorgenti che possono interferire con la fascia cardio.

Le sorgenti di interferenza possono includere campi elettromagnetici potenti, alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, cavi elettrici ad alta tensione, motori elettrici, forni, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

## Come si controlla il livello della batteria?

Ci sono tre modi diversi per controllare il livello della batteria.

- Sul modulo HRM 600, premere il pulsante per attivarlo.
  - Il livello della batteria è buono 
  - Il livello della batteria è basso 
  - Il livello della batteria è quasi esaurita 
- Sul dispositivo Garmin collegato, aprire il menu dei sensori e selezionare HRM 600.
- Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**, poi HRM 600.

## Aggiornamento del software HRM 600

HRM 600 può ricevere un aggiornamento software da un dispositivo Garmin connesso o direttamente dall'app Garmin Connect o dall'applicazione desktop Garmin Express (*Collegamento del dispositivo al computer, pagina 8*).

- 1 Sul modulo HRM 600, premere il pulsante per attivarlo.
- 2 Posizionare il dispositivo entro una distanza di 3 metri (10 piedi).
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Sincronizzare il dispositivo Garmin compatibile con l'app Garmin Connect.  
Se è disponibile un aggiornamento, il dispositivo connesso richiederà di applicare l'aggiornamento di HRM 600 dopo l'attività successiva.
  - Sincronizzare HRM 600 con l'app Garmin Connect.

Il LED di HRM 600 lampeggia  e  durante l'aggiornamento. Al termine dell'aggiornamento, HRM 600 si accende e il LED lampeggia  20 volte. Se l'aggiornamento non riesce, il LED lampeggia  20 volte.

## Ripristino del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect

È possibile reimpostare HRM 600 ai valori iniziali.

**NOTA:** reimpostando il dispositivo si cancellano tutti i dati e le associazioni.

- 1 Dall'app Garmin Connect selezionare **Dispositivi Garmin**, scegliere HRM 600 e selezionare **Sistema > Ripristino predefinito**.  
Il LED lampeggia    in modo continuo fino al completamento del ripristino.
- 2 Eseguire nuovamente l'associazione (*Associazione e configurazione, pagina 1*).

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)