

GARMIN®

APPROACH® S50

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 per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Approach®, Edge® e Move IQ® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf®, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ e tempe™ 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 Inc. Il marchio e il logo Bluetooth® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Handicap Index® e Slope Rating® sono marchi registrati della United States Golf Association. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. concesso in licenza da Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® e Mac® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

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

M/N: A04999

Sommario

Introduzione..... 1

Panoramica del dispositivo	1
Operazioni iniziali	1
Uso delle funzioni orologio	2
Associare lo smartphone	2
Caricare l'orologio	2
Aggiornamenti del prodotto	3
Impostazione di Garmin Express	3

Giocare a golf..... 4

Menu Golf	5
Visualizzare il green	5
Ostacoli e layup	6
Misurazione della distanza con Tocca il target	6
Cambio buca	6
Segnare i punti	6
Attivare il rilevamento delle statistiche	7
Registrazione di statistiche	7
Impostazione del metodo di punteggio	7
Info sul punteggio Stableford	7
Cronologia punti	8
Attivare il punteggio Handicap	8
Visualizzare la direzione della bandierina	9
Visualizzare le informazioni sul round	9
Visualizzazione dei colpi misurati	9
Aggiunta manuale di un colpo	9
Visualizzare le statistiche dei ferri	9
Salvataggio dei target personalizzati ..	10
Utilizzo della modalità Numeri grandi	10
Icone della distanza PlaysLike	10
Terminare un round	11

Connettività..... 11

Funzioni di connettività allo smartphone	11
Attivare le notifiche Bluetooth	11
Gestione delle notifiche	11
Modalità Non disturbare	12

Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone	12
Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone	12
Individuazione del telefono	12
Wi-Fi Funzioni di connettività	12
Connessione a una rete Wi-Fi	13
App dello smartphone e applicazioni del computer	13
App Garmin Golf	13
Aggiornamenti automatici dei campi	13
Garmin Connect	13
Uso delle app dello smartphone ..	14
Uso di Garmin Connect sul computer	14
Funzioni Connect IQ	14
Download delle funzioni Connect IQ	14
Download di funzioni Connect IQ dal computer	15

Garmin Pay™ 15

Configurazione del wallet	
Garmin Pay	15
Pagamento di un acquisto tramite l'orologio	15
Aggiungere una carta al wallet	
Garmin Pay	16
Gestione delle carte Garmin Pay	16
Modifica del passcode Garmin Pay	16

Viste rapide..... 17

Visualizzazione della sequenza delle viste rapide	19
Visualizzazione della sequenza delle viste rapide	19
Stato della variabilità della frequenza cardiaca	20
Body Battery	20
Suggerimenti per ottimizzare i dati	
Body Battery	21

Comandi..... 21

Personalizzazione del menu dei comandi	23
--	----

Funzioni della frequenza cardiaca.. 23

Misurazione della frequenza cardiaca al polso.....	23	Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni.....	30
Indossare l'orologio.....	23	Rilevamento delle attività.....	31
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	24	Obiettivo automatico.....	31
Impostazioni del cardio da polso.....	24	Utilizzare l'avviso di movimento.....	31
Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	24	Attivazione dell'avviso di movimento.....	31
Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin.....	25	Rilevamento del sonno.....	31
Disattivazione della frequenza cardiaca al polso.....	25	Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	31
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	25	Variazioni della respirazione.....	32
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	25	Minuti di intensità.....	32
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	26	Calcolo dei minuti di intensità.....	32
Pulsossimetro.....	26	Move IQ®.....	32
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	26	Attivazione dell'autovalutazione.....	33
Modifica della modalità di monitoraggio del pulsossimetro.....	27	Impostazioni di rilevamento delle attività.....	33
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	27	Disattivazione del rilevamento dell'attività.....	33
Attività e app.....	27	Allenamenti.....	33
Avvio di un'attività.....	27	Avviare un allenamento.....	34
Suggerimenti per la registrazione delle attività.....	28	Seguire un allenamento Garmin Connect.....	34
Interrompere un'attività.....	28	Avvio di un allenamento a intervalli.....	35
Valutazione di un'attività.....	28	Info sul calendario degli allenamenti.....	35
Attività in ambienti chiusi.....	28	Uso dei piani di allenamento Garmin Connect.....	35
Calibrare la distanza del tapis roulant.....	28	Musica.....	35
Nuoto in piscina.....	29	Download di contenuti audio personali.....	36
Terminologia relativa al nuoto.....	29	Connessione a un fornitore di terze parti.....	36
Attività all'aperto.....	29	Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti.....	36
Orologi.....	29	Collegamento di auricolari Bluetooth..	36
Impostare un allarme.....	29	Ascolto di musica.....	37
Utilizzare il cronometro.....	30	Comandi della riproduzione musicale.....	37
Avvio del timer per il conto alla rovescia.....	30	Cambiare la Modalità Audio.....	37
Allenamenti.....	30	Report mattutino.....	37
Training Status unificato.....	30	Personalizzazione del Report Mattutino.....	38
		Personalizzazione del dispositivo...	38

Modificare il quadrante dell'orologio...	38
Creazione di un quadrante dell'orologio personalizzato	38
Modifica di un quadrante	39
Impostazioni per il golf	39
Impostazioni di punteggio	39
Personalizzare le attività e l'elenco delle app	40
Impostazioni delle attività e delle app	40
Personalizzare le schermate dati	41
Impostazione dei satelliti	41
Avvisi attività	42
Impostare un avviso	43
Profilo utente	43
Impostazione del profilo utente	43
Impostazioni di sesso	43
Funzioni di sicurezza e rilevamento	44
Aggiungere contatti di emergenza	44
Rilevamento Incidente	44
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti	45
Richiesta di assistenza	45
Attivazione di LiveTrack	45
Impostazioni di sistema	46
Impostazioni dell'ora	46
Personalizzazione delle impostazioni dello schermo	46
Impostazioni di gestione della batteria	47
Modificare le unità di misura	47
Impostazione del passcode dell'orologio	47
Modifica del passcode dell'orologio	47
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite	48
Impostazioni avanzate	48

Sensori wireless..... 49

Associazione dei sensori wireless	49
Accessori per il rilevamento dei ferri	49
Distanza e passo della corsa per l'accessorio che rileva frequenza cardiaca	50

Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa	50
Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici	50
tempe	50

Info sul dispositivo..... 51

Info sullo schermo AMOLED	51
Sostituzione dei cinturini	51
Specifiche	51
Informazioni sulla batteria	52
Manutenzione del dispositivo	52
Pulizia dell'orologio	52
Conservazione a lungo termine	52
Visualizzare le informazioni sul dispositivo	52
Visualizzare le informazioni su normative e conformità	53
Gestione dati	53
Eliminazione dei file	53

Risoluzione dei problemi..... 53

Ulteriori informazioni	53
Ottimizzazione della durata della batteria	54
Il dispositivo non riesce a trovare campi da golf nelle vicinanze	54
Lo smartphone è compatibile con l'orologio?	54
Lo smartphone non si connette all'orologio	54
Il dispositivo visualizza la lingua errata	55
Il dispositivo visualizza unità di misura errate	55
Riavvio dell'orologio	55
Acquisizione del segnale satellitare	55
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS	55
Rilevamento delle attività	55
Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato	55
Il conteggio dei passi è impreciso	56
I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect non corrispondono	56
I minuti di intensità lampeggiano	56

Appendice..... 57
Campi dati..... 57
Dimensioni e circonferenza delle
ruote..... 59



Introduzione

⚠ AVVERTENZA

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


Panoramica del dispositivo






- ① **Touchscreen:** toccare per scegliere un'opzione in un menu.
Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare la sequenza delle viste rapide e i menu (*Viste rapide, pagina 17*).
- ② **Pulsante superiore** : premere per iniziare una partita di golf.
Premere per avviare un'attività o una app.
Tenere premuto per accendere l'orologio.
Premere per visualizzare il menu dei comandi e le impostazioni dell'orologio (*Comandi, pagina 21*).
- ③ **Pulsante inferiore** : premere per tornare alla schermata precedente.
Durante un'attività, premere per registrare un Lap, riposare o procedere alla fase successiva di un 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 (*Panoramica del dispositivo, pagina 1*).
- 2 Rispondere alle richieste dell'orologio relative alla lingua preferita, alle unità di misura e alla distanza del driver.
- 3 Associare lo smartphone (*Associare lo smartphone, pagina 2*).
L'associazione dello smartphone consente di sincronizzare i segnapunti, le notifiche e molto altro.
- 4 Caricare completamente l'orologio in modo da disporre di una carica sufficiente per una partita di golf (*Caricare l'orologio, pagina 2*).




Uso delle funzioni orologio

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

Associare lo smartphone

Per utilizzare le funzioni di connettività sull'orologio, è necessario associarlo direttamente tramite l'app Garmin Golf™ 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 , quindi 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.

Caricare l'orologio

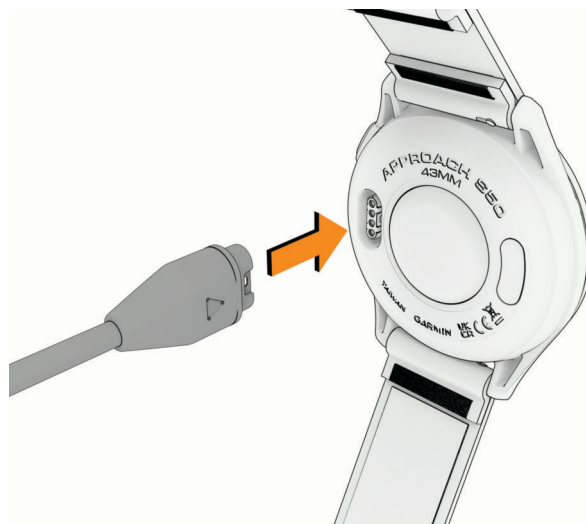
AVVERTENZA

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 52](#)).

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



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

Aggiornamenti del prodotto

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

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

- Aggiornamenti software
- aggiornamenti campi;
- Caricamenti dati su Garmin Golf
- registrazione del prodotto;

Impostazione di Garmin Express

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web garmin.com/express.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Giocare a golf

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


NOTA: alcune funzioni sono disponibili solo con un abbonamento a Garmin Golf.

1 Premere .

2 Selezionare **Gioca a golf**.

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

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

4 Selezionare  per segnare il punteggio.

5 Selezionare un tee box.




Viene visualizzata la schermata delle informazioni sulla buca.



①	Numero buca corrente
②	Par per la buca
③	Mappa della buca.
④	Distanze dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green.


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

6 Selezionare un'opzione:

- Toccare le distanze dalla parte anteriore, centrale o posteriore del green per visualizzare la distanza PlaysLike ([Icone della distanza PlaysLike](#), pagina 10).
- Scorrere verso l'alto o verso il basso sulle distanze dalla parte anteriore, centrale o posteriore del green per visualizzare dati aggiuntivi, tra cui il livello di handicap e i fattori PlaysLike.
- Toccare la mappa per visualizzare più dettagli o per misurare la distanza con la funzione Tocca il target ([Misurazione della distanza con Tocca il target](#), pagina 6).
- Toccare la mappa e selezionare  oppure  per visualizzare la posizione e la distanza da un layup o dalla parte anteriore e posteriore di un ostacolo ([Ostacoli e layup](#), pagina 6).
- Premere  per aprire il menu Golf ([Menu Golf](#), pagina 5).

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

Menu Golf

Durante una partita, è possibile premere  per accedere alle funzioni aggiuntive del menu Golf.

Visualizza green: consente di spostare la posizione della bandierina per ottenere una misurazione più precisa della distanza ([Visualizzare il green, pagina 5](#)).

Cambia buca: consente di cambiare manualmente la buca ([Cambio buca, pagina 6](#)).

Cambia Green: consente di cambiare il green quando ce n'è più di uno disponibile per una buca ([Cambio buca, pagina 6](#)).

Segnapunti: apre lo scorecard del round ([Segnare i punti, pagina 6](#)).

PinPointer: la funzione PinPointer è una bussola che punta verso il luogo pin quando non è possibile vedere il green. ([Visualizzare la direzione della bandierina, pagina 9](#)). 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: mostra il punteggio, le statistiche e le informazioni sui passi ([Visualizzare le informazioni sul round, pagina 9](#)).

Ultimo colpo: mostra la distanza del colpo precedente registrato con la funzione Garmin AutoShot™ ([Visualizzazione dei colpi misurati, pagina 9](#)). È inoltre possibile registrare un colpo manualmente ([Aggiunta manuale di un colpo, pagina 9](#)).

Statistiche ferri: mostra le tue statistiche con ciascun ferro ([Visualizzare le statistiche dei ferri, pagina 9](#)). Viene visualizzato quando si associano gli accessori di rilevamento dei ferri Approach o si attiva l'impostazione Richiesta ferro.

Obiettivi personalizzati: consente di salvare una posizione, ad esempio un oggetto o un ostacolo, per la buca corrente ([Salvataggio dei target personalizzati, pagina 10](#)).

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

Impostazioni: consente di personalizzare le impostazioni dell'attività di golf ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 40](#)).


Fine round: termina il round corrente ([Terminare un round, pagina 11](#)).

Visualizzare il green

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

1 Premere .

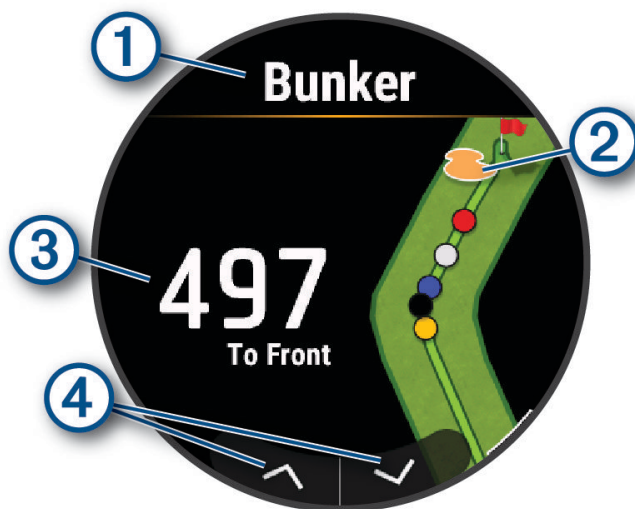
2 Selezionare **Visualizza green**.

3 Toccare o trascinare  per spostare la posizione del pin.

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

Ostacoli e layup

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




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

Misurazione della distanza con Tocca il target

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

NOTA: questa funzione richiede un abbonamento Garmin Golf.

1 Mentre si gioca a golf, toccare la mappa.

2 Toccare la mappa per posizionare la distanza target .

È possibile visualizzare la distanza dalla posizione corrente al target e da quest'ultimo al luogo pin.

Cambio buca

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

1 Premere .

2 Selezionare **Cambia buca**.

3 Scorrere verso l'alto o verso il basso per selezionare la buca.



Segnare i punti

1 Premere .

2 Selezionare **Segnapunti**.

NOTA: se il punteggio non è attivato, selezionare Avvia punteggio.

3 Selezionare una buca.

4 Selezionare  o  per impostare il punteggio.




Attivare il rilevamento delle statistiche

Quando si attiva il rilevamento delle statistiche sul dispositivo, è possibile visualizzare le statistiche per il round corrente ([Visualizzare le informazioni sul round, pagina 9](#)). È possibile confrontare partite e rilevare progressi utilizzando l'app Garmin Golf.

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Impostazioni Golf > Punteggio > Rilevamento statistiche**.

Registrazione di statistiche

Per registrare le statistiche, è necessario attivarne il rilevamento ([Attivare il rilevamento delle statistiche, pagina 7](#)).

- 1 Nel segnapunti, selezionare una buca.
- 2 Immettere il numero totale di colpi effettuati, inclusi i putt, quindi selezionare **Successivo**.
- 3 Impostare il numero di putt effettuati, quindi selezionare **Successivo**.
NOTA: il numero di putt effettuati viene utilizzato per il rilevamento delle statistiche e non aumenta il punteggio.
- 4 Se necessario, selezionare un'opzione:
NOTA: sulla buca del par 3 o con i sensori Approach, le informazioni sul fairway non vengono visualizzate.
 - Se la pallina raggiunge il fairway, selezionare .
 - Se la pallina non raggiunge il fairway, selezionare  o .
- 5 Se necessario, immettere il numero dei colpi di penalità.

Impostazione del metodo di punteggio

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Impostazioni Golf > Punteggio > Metodo di punteggio**.
- 3 Selezionare un metodo di punteggio.

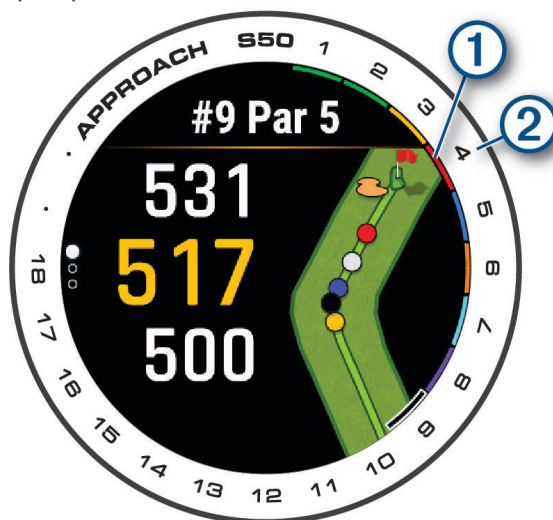
Info sul punteggio Stableford

Selezionando il metodo di punteggio Stableford ([Impostazione del metodo di punteggio, pagina 7](#)), i punti vengono assegnati in base al numero di colpi effettuati in relazione al par. Al termine di un round, il punteggio più alto vince. Il dispositivo assegna i punti in base al metodo specificato dalla United States Golf Association. Il segnapunti per una partita con metodo di punteggio Stableford mostra i punti invece dei colpi.

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


Cronologia punti

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



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

Attivare il punteggio Handicap

1 Tenere premuto .

2 Selezionare **Impostazioni** > **Impostazioni Golf** > **Punteggio** > **Punteggio Handicap**.

3 Selezionare un'opzione:

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

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

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

Visualizzare la direzione della bandierina

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

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

1 Premere .

2 Selezionare **PinPointer**.

La freccia punta nella direzione del luogo pin.

Visualizzare le informazioni sul 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.

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 **Ultimo 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 Selezionare  > **Visualizza altre info** per visualizzare tutte le distanze dei colpi registrati.


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

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 **Ultimo colpo** >  > **Aggiungi colpo**.

3 Selezionare  per iniziare un nuovo colpo dalla posizione corrente.

Visualizzare le statistiche dei ferri

Per poter visualizzare le statistiche dei ferri, è necessario associare gli accessori di rilevamento dei ferri Approach oppure attivare l'impostazione Richiesta ferro ([Impostazioni per il golf, pagina 39](#)).

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

1 Premere .

2 Selezionare **Statistiche ferri**.

3 Selezionare un ferro.


4 Scorrere verso l'alto.

Salvataggio dei target personalizzati

Durante un round è possibile salvare fino a cinque target per ciascuna buca. Il salvataggio di un target è utile per la registrazione di oggetti od ostacoli che non sono visualizzati sulla mappa. È possibile visualizzare le distanze da tali target dalla schermata ostacoli e layup (*Ostacoli e layup*, pagina 6).

- 1 Posizionarsi vicino al target che si desidera salvare.

NOTA: non è possibile salvare un target lontano dalla buca attualmente selezionata.

- 2 Nella schermata delle informazioni sulle buche, premere .
- 3 Selezionare **Obiettivi personalizzati**.
- 4 Selezionare il tipo di target.

Utilizzo della modalità Numeri grandi

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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Numeri grandi**.
- 3 Premere .

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



- 4 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare ulteriori dati.

Icone della distanza PlaysLike


La funzione della distanza PlaysLike tiene conto dei cambiamenti di quota del campo mostrando la distanza modificata dal green. Durante una partita, è possibile toccare una distanza dal green per visualizzare la distanza PlaysLike.

▲: la distanza è maggiore del previsto a seguito di un cambiamento di quota.

■: la distanza è uguale a quella prevista.

▼: la distanza è inferiore del previsto a seguito di un cambiamento di quota.

Terminare un round

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

Connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili associando l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 2](#)). Altre funzioni sono disponibili quando si connette l'orologio a una rete Wi-Fi® ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 13](#)).


Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività dello smartphone sono disponibili per l'orologio Approach quando lo si associa utilizzando l'app Garmin Golf ([Associare lo smartphone, pagina 2](#)).

- Funzioni dell'app Garmin Golf ([App Garmin Golf, pagina 13](#))
- Funzioni dell'app Garmin Connect™ ([Garmin Connect, pagina 13](#))
- Funzioni dell'app Connect IQ™ e altro ([App dello smartphone e applicazioni del computer, pagina 13](#))
- Viste rapide ([Viste rapide, pagina 17](#))
- Funzioni del menu comandi ([Comandi, pagina 21](#))
- Funzioni di sicurezza e rilevamento ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 44](#))
- Interazioni con lo smartphone come le notifiche ([Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 11](#))

Attivare le notifiche Bluetooth

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Smart Notification**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Uso generale** per impostare le preferenze per le notifiche visualizzate in modalità orologio.
 - Selezionare **Durante l'attività** per impostare le preferenze per le notifiche visualizzate durante la registrazione di un'attività.
 - Selezionare **Durante il sonno** per attivare o disattivare la funzione **Non disturbare**.
 - Selezionare **Privacy** per impostare una preferenza per la privacy.

Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sull'orologio Approach S50.


Selezionare un'opzione:

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


Modalità Non disturbare

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

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

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

Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Connettività > Telefono > Stato > Off** per disattivare la connessione allo smartphone Bluetooth sull'orologio Approach.
Consultare il manuale utente dello smartphone per disattivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.

Attivare e disattivare gli avvisi di connessione dello smartphone




È possibile impostare l'orologio Approach S50 affinché avvisi l'utente quando lo smartphone associato si connette e si disconnette mediante la tecnologia Bluetooth.

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Connettività > Telefono > Avvisi connettività**.

Individuazione del telefono

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

- 1 Tenere premuto .
 - 2 Selezionare .
- Sullo schermo di Approach S50 vengono visualizzate le barre di potenza del segnale e lo smartphone emette un avviso audio. Le barre aumentano man mano che ci si avvicina allo smartphone.
- 3 Premere  per interrompere la ricerca.

Wi-Fi Funzioni di connettività

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

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


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

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

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

Connessione a una rete Wi-Fi

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Connettività > Wi-Fi > Stato > On**.
- 3 Selezionare **Reti personali > Cerca reti**.
L'orologio visualizza un elenco di reti Wi-Fi nelle vicinanze.
- 4 Selezionare una rete.
- 5 Se necessario, inserire la password di rete.

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

App dello smartphone e applicazioni del computer

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

App Garmin Golf

L'app Garmin Golf consente di caricare le scorecard dal dispositivo Approach S50 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. Sono disponibili ulteriori funzionalità per il dispositivo Approach S50 con un abbonamento Garmin Golf, come le mappe dei campi più dettagliate, i dati sul profilo del green e Tocca il target (*Misurazione della distanza con Tocca il target, pagina 6*).

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).

Aggiornamenti automatici dei campi

Il dispositivo Approach include aggiornamenti automatici dei campi con la app Garmin Golf. Quando si connette il dispositivo allo smartphone, i campi da golf utilizzati più di frequente vengono aggiornati automaticamente.

Garmin Connect

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

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

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

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

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

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

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

Uso delle app dello smartphone

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

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

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

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

Il dispositivo sincronizza automaticamente i dati con l'account.

Aggiornamento del software utilizzando le app per smartphone

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

Sincronizzare il dispositivo con una delle app ([Uso delle app dello smartphone, pagina 14](#)).

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

Uso di Garmin Connect sul computer

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

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

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software dell'orologio, è necessario scaricare e installare l'applicazione Garmin Express e aggiungere l'orologio ([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 14](#)).

- 1 Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB.
Quando un nuovo software è disponibile, l'applicazione Garmin Express lo invia all'orologio.
- 2 Al termine dell'invio dell'aggiornamento da parte dell'applicazione Garmin Express, scollegare l'orologio dal computer.
L'aggiornamento viene installato nell'orologio.

Funzioni Connect IQ

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

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

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

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

Musica: aggiunge provider di musica all'orologio.

Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare l'orologio Approach S50 con il tuo smartphone ([Associare lo smartphone, pagina 2](#)).

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

Download di funzioni Connect IQ dal computer

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

Garmin Pay™

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

Configurazione del wallet Garmin Pay



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

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

Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

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

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare .
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre.

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

Viene visualizzata l'ultima a carta di pagamento utilizzata.




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

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

Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

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


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

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

Gestione delle carte Garmin Pay

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

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

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare ●●●.
- 2 Selezionare **Garmin Pay**.
- 3 Selezionare una carta.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per sospendere temporaneamente o riattivare l'utilizzo della carta, selezionare **Sospendi carta**.
Per fare acquisti utilizzando l'orologio Approach S50, la carta deve essere attiva.
 - Per eliminare la carta, selezionare .

Modifica del passcode Garmin Pay

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode è stato dimenticato, è necessario reimpostare la funzione Garmin Pay per l'orologio Approach S50, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

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

La prossima volta che si effettua un pagamento tramite l'orologio Approach S50, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 19](#)). 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 delle viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 19](#)).

Nome	Descrizione
Body Battery™	Indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello delle ultime ore (Body Battery, pagina 20).
Calendario	Visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.
Calorie	Visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.
Sfide	Visualizza la posizione attuale in classifica se si partecipa a una sfida Garmin Connect.
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.
Golf Performance	Visualizza le statistiche sulle prestazioni del golf, che aiutano a tenere traccia e comprendere i miglioramenti apportati al gioco.
Health Snapshot™	Visualizza il riepilogo delle sessioni Health Snapshot salvate.
Frequenza cardiaca	Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).
Cronologia	Visualizza la cronologia delle attività e un grafico delle attività registrate.
HRV Status	Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte (Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 20).
Idratazione	Consente di tener traccia della quantità di liquidi consumati e la progressione verso l'obiettivo giornaliero (Download delle funzioni Connect IQ, pagina 14).
Minuti di intensità	Traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
Ultima attività	Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.
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 (Attivare le notifiche Bluetooth, pagina 11).
Pulsossimetro	Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro (Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 26). Se sei troppo attivo affinché l'orologio determini la lettura del pulsossimetro, le misurazioni non vengono registrate.
Recupero	Mostra il tempo di recupero. Il tempo massimo è quattro giorni.
Respirazione	La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.
Punteggio sonno	Visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente.
Coach del sonno	Fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia di sonno e attività, allo stato della HRV e ai sonnellini.
Gradini	Rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.

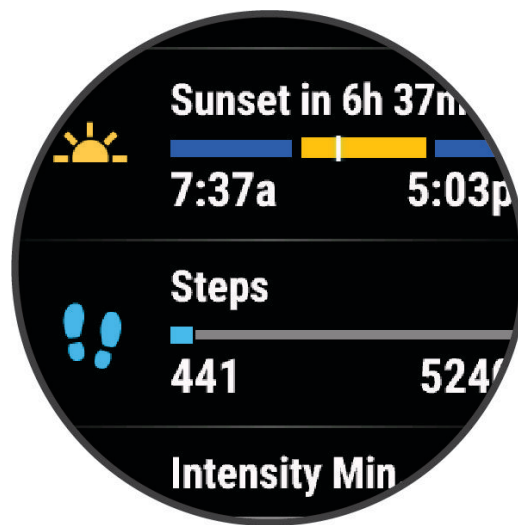
Nome	Descrizione
Stress	Visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi. Se si è troppo attivi affinché l'orologio determini il livello di stress, le misurazioni non vengono registrate.
Alba e tramonto	Visualizza gli orari di alba, tramonto e crepuscolo civile.
Meteo	Visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.


Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

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


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

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



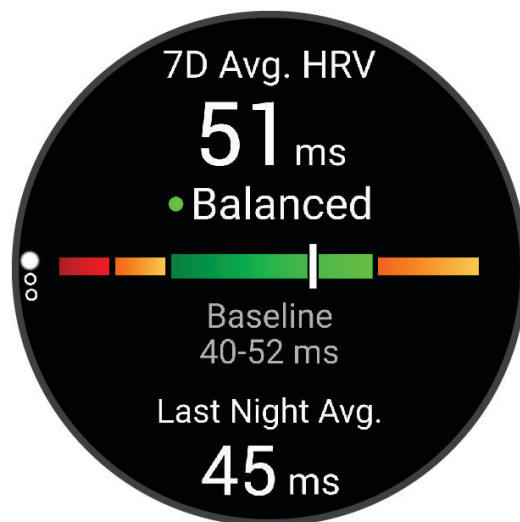
- 2 Toccare il touchscreen per visualizzare ulteriori informazioni sulla vista rapida.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Scorrere verso l'alto e verso il basso per visualizzare i dettagli di una vista rapida.
 - Premere  per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per una vista rapida.




Visualizzazione della sequenza delle viste rapide

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

Stato della variabilità della frequenza cardiaca

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



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

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

Body Battery

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


È possibile sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli ([Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery, pagina 21](#)).
















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.

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 23](#)).

Tenere premuto .

Icona	Nome	Descrizione
	Assistenza	Selezionare per inviare una richiesta di assistenza (<i>Richiesta di assistenza, pagina 45</i>).
	Risparmio batteria	Selezionare per attivare la funzione di risparmio energetico (<i>Impostazioni di gestione della batteria, pagina 47</i>).
	Luminosità	Selezionare per regolare la luminosità dello schermo (<i>Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 46</i>).
	Trasmitti FC	Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato (<i>Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin, pagina 25</i>).
	Orologi	Selezionare per aprire l'app Orologi per impostare un segnale acustico, un timer o un cronometro (<i>Orologi, pagina 29</i>).
	Non disturbare	Selezionare per attivare la modalità Non disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità mentre si guarda un film.
	Trova telefono	Selezionare per riprodurre un avviso acustico sullo smartphone associato, se si trova nel raggio d'azione Bluetooth. La potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo dell'orologio Approach e aumenta mano a mano che ci si avvicina al telefono.
	Blocca schermo	Selezionare per bloccare i pulsanti e il touchscreen per evitare pressioni e scorri-menti involontari.
	Connessione allo smartphone	Selezionare per disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smart-phone associato.
	Spegni	Selezionare per spegnere l'orologio.
	Impostazioni	Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni.
	Modalità sonno	Selezionare per attivare la Modalità sonno.
	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.
	Wallet	Seleziona per aprire il wallet Garmin Pay e pagare gli acquisti con l'orologio (<i>Garmin Pay™, pagina 15</i>).

Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni del menu di scelta rapida dal menu dei comandi ([Comandi, pagina 21](#)).

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

Funzioni della frequenza cardiaca

L'orologio Approach S50 consente il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso ed è compatibile anche con le fasce cardio (vendute separatamente). È possibile visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca sulla vista rapida della frequenza cardiaca. Se all'inizio di un'attività sono disponibili i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e misurata tramite la fascia cardio, l'orologio utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

Misurazione della frequenza cardiaca al polso

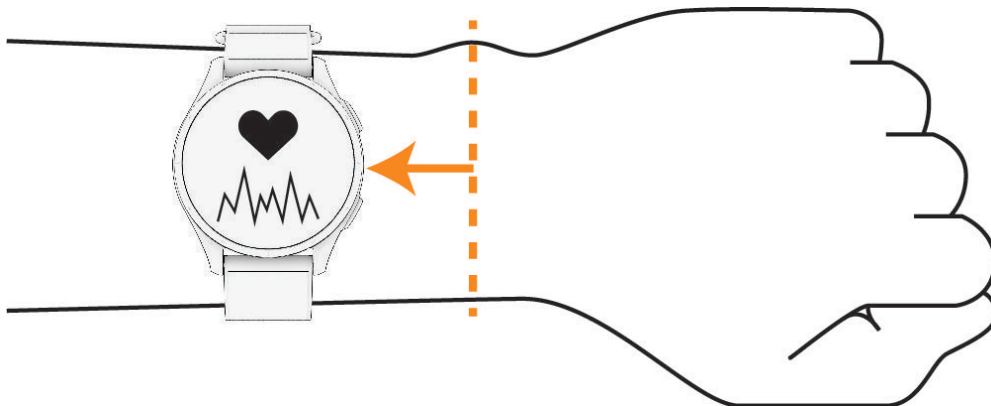
Indossare l'orologio

ATTENZIONE

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

- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso.

NOTA: l'orologio deve essere aderente ma comodo. Per 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 24](#).
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare [Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 27](#).
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web garmin.com/fitandcare.

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare l'orologio.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
- Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro dell'orologio.
- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.
- Attendere che l'icona  diventi fissa prima di iniziare l'attività.
- Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.

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

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

Impostazioni del cardio da polso

Tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Sensori orologio > 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 associ 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.

Trasmetti FC: trasmette i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin, pagina 25*).

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.




- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Salute & Benessere > Frequenza cardiaca**.
- 3 Selezionare **Allarme FC alta** o **Allarme FC bassa** per attivare l'avviso.
- 4 Selezionare un valore di soglia della frequenza cardiaca.

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

Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin

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


SUGGERIMENTO: è possibile personalizzare le impostazioni dell'attività per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività (*Impostazioni delle attività e delle app, pagina 40*). Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala.

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

Disattivazione della frequenza cardiaca al polso

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

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



- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori orologio > Cardio da polso > Stato > Off**.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente > Frequenza cardiaca**.
- 3 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare **FC riposo**.
- 6 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Usa media** per utilizzare la frequenza cardiaca media a riposo dell'orologio.
 - Selezionare **Imposta personalizzate** per impostare una frequenza cardiaca a riposo personalizzata.
- 7 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 8 Selezionare un profilo sport per aggiungere zone di frequenza cardiaca separate (opzionale).
- 9 Ripetere la procedura per aggiungere zone di intensità per lo sport (opzionale).

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

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

Pulsossimetro

L'orologio Approach S50 è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione dell'ossigeno nel sangue. Il livello di saturazione dell'ossigeno può essere un dato molto utile per capire il proprio stato di salute generale e valutare più facilmente l'adattamento del corpo all'altitudine. L'orologio misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO₂.

Sull'orologio, le letture del pulsossimetro vengono visualizzate come percentuale SpO₂. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni ([Modifica della modalità di monitoraggio del pulsossimetro, pagina 27](#)). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Ricezione delle letture del pulsossimetro


È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro dalla vista rapida del pulsossimetro. La precisione delle letture del pulsossimetro può variare in base al flusso sanguigno, alla posizione dell'orologio sul polso e all'immobilità.

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida del pulsossimetro alla sequenza di viste rapide ([Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 19](#)).

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

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

Modifica della modalità di monitoraggio del pulsossimetro

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sensori orologio > Pulsossimetro > Modo di rilevamento**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per attivare le misurazioni mentre l'utente è inattivo durante il giorno, selezionare **Giornata intera**.
NOTA: l'attivazione della modalità di rilevamento del pulsossimetro 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.

Attività e app




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

È inoltre possibile aggiungere attività Connect IQ e app all'orologio utilizzando l'app Connect IQ ([Funzioni Connect IQ, pagina 14](#)).


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

Avvio di un'attività





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

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

Suggerimenti per la registrazione delle attività

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


Interrompere un'attività

- 1 Premere .
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare l'attività, selezionare .
 - Per eliminare l'attività, selezionare .
 - Per riprendere l'attività, premere .

Valutazione di un'attività

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

È possibile personalizzare l'impostazione di autovalutazione per determinate attività ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 40](#)).

- 1 Dopo aver completato un'attività, selezionare  ([Interrompere un'attività, pagina 28](#)).
- 2 Selezionare la percezione del proprio sforzo durante l'attività.
- 3 Selezionare un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

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

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect.

Attività in ambienti chiusi


L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una stationary bike o rulli da allenamento bici. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato ([Impostazioni delle attività e delle app, pagina 40](#)).

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

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




Calibrare la distanza del tapis roulant

Per registrare distanze più precise per le 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 27](#)).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio Approach S50 non registra almeno 2,4 km (1,5 miglia).
- 3 Dopo aver completato la corsa, premere .
- 4 Controllare lo schermo del tapis roulant per la distanza percorsa.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Per calibrare la prima volta, immettere la distanza del tapis roulant sull'orologio.
 - Per calibrare manualmente dopo la prima calibrazione, scorrere verso l'alto, selezionare **Calibra** e immettere la distanza del tapis roulant sull'orologio.

Nuoto in piscina

NOTA: il touchscreen non è disponibile durante le attività di nuoto.





- 1 Premere .
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare **Piscina**.
- 4 Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.
- 5 Premere  per avviare il timer dell'attività.
- 6 Iniziare a nuotare.

L'orologio registra automaticamente le ripetute e le vasche.

- 7 Premere  durante il recupero.

SUGGERIMENTO: è possibile attivare la funzione Auto recupero per impostare l'orologio in modo che rilevi automaticamente quando si è a riposo e creare un intervallo di riposo.

Viene visualizzata la schermata di recupero.

- 8 Premere  per riavviare il timer intervalli.
- 9 Dopo avere completato l'attività, premere  per interrompere il timer dell'attività.
- 10 Selezionare un'opzione:
 - Per salvare l'attività, tenere premuto .
 - Per eliminare l'attività, tenere premuto .

Terminologia relativa al nuoto

Lunghezza: una vasca corrisponde alla lunghezza della piscina.

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

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

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


Attività all'aperto

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





Orologi

Impostare un allarme




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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Orologi > Allarmi > Aggiungi sveglia**.
- 3 Inserire un orario.
- 4 Selezionare il segnale acustico.
- 5 Selezionare **Ripeti**, quindi selezionare un'opzione.
- 6 Selezionare **Etichetta**, quindi selezionare una descrizione per l'allarme.

Utilizzare il cronometro

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

Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Orologi > Timer**.
- 3 Inserire il tempo e selezionare .
- 4 Premere .

Allenamenti

Training Status unificato

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

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

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

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

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

Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul proprio orologio Approach S50 utilizzando l'account Garmin Connect. In questo modo l'orologio potrà fornire indicazioni più precise sugli allenamenti e il fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un ciclocomputer Edge e visualizzare i dettagli dell'attività e il tempo di recupero sull'orologio Approach S50.

Sincronizzare l'orologio Approach S50 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 30).

Le attività recenti e le misurazioni delle prestazioni degli altri dispositivi Garmin sincronizzati vengono visualizzate sull'orologio Approach S50.

Rilevamento delle attività

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

Il numero di passi effettuati durante il giorno viene visualizzato sulla vista rapida dei passi. Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

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

Obiettivo automatico

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

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

Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato un messaggio. Se la vibrazione è attivata, l'orologio emetterà una vibrazione (*Impostazioni di sistema, pagina 46*).

Camminare per alcuni minuti (almeno un paio) o completare i movimenti consigliati sul display per reimpostare l'avviso di movimento.

Attivazione dell'avviso di movimento

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Notifiche e avvisi > Salute & Benessere > Avviso spostamento > On**.

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 17*). 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 12*).

Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare l'orologio durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect (*Uso delle app dello smartphone, pagina 14*).

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

È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio Approach S50 (*Viste rapide, pagina 17*).

Variazioni della respirazione

AVVERTENZA

Approach S50 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.

Il sensore ottico della frequenza cardiaca sul dispositivo Approach S50 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 (*Modifica della modalità di monitoraggio del pulsossimetro, pagina 27*).

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 (*Visualizzazione della sequenza delle viste rapide, pagina 19*).

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

Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata, ad esempio una camminata veloce o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità, ad esempio la corsa.

L'orologio monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari per quantificare l'intensità). L'orologio somma i minuti di attività moderata e i minuti di attività intensa. Il totale dei minuti di attività intensa viene raddoppiato quando questi vengono aggiunti.

Calcolo dei minuti di intensità

L'orologio Approach S50 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.


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 delle attività dell'orologio. Queste attività vengono aggiunte all'elenco delle attività.

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 Premere .

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**.

Impostazioni di rilevamento delle attività

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

Stato: disattiva la funzione di rilevamento delle attività.


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

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.

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

Disattivazione del rilevamento dell'attività

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

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Impostazioni** > **Rilevamento attività** > **Stato** > **Off**.




Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. È possibile creare gli allenamenti utilizzando l'app Garmin Connect e trasferirli sul dispositivo.


È possibile pianificare gli allenamenti utilizzando l'app Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sul dispositivo.

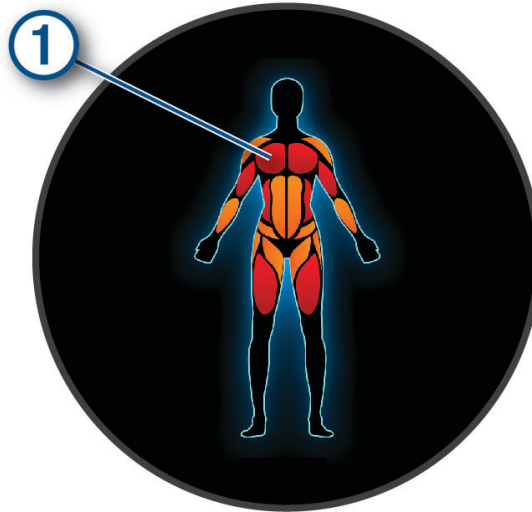
Avviare un allenamento


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

- 1 Premere .
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare  > **Allenamenti**.
- 5 Selezionare un allenamento.

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

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





- 6 Scorrere verso l'alto per visualizzare le fasi dell'allenamento (opzionale).
- 7 Premere  per avviare il timer dell'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.

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 13).

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

Avvio di un allenamento a intervalli

- 1 Premere .
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare  > **Ripetute**.
- 5 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Ripetute aperte** per registrare manualmente gli intervalli e i periodi di riposo, premendo .
 - Selezionare **Ripetute strutturate** e premere  per eseguire un allenamento a intervalli basato sulla distanza o sul tempo.
- 6 Premere  per avviare il timer dell'attività.
- 7 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, premere  per avviare il primo intervallo.
- 8 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

Info sul calendario degli allenamenti

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

Uso dei piani di allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 13](#)), ed è necessario associare l'orologio Approach a uno smartphone compatibile.

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

Piani di allenamento adattivi

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

Musica

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


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

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

Download di contenuti audio personali

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

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

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



Connessione a un fornitore di terze parti

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

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

Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti


Prima di poter scaricare un contenuto audio da un fornitore terzo, è necessario connettersi a una rete Wi-Fi ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 13](#)).

- 1 Tenere premuto .
- 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, selezionare  finché non viene richiesto di sincronizzarsi con il servizio.



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

Collegamento di auricolari Bluetooth

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








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

Ascolto di musica

- 1 Se necessario, collegare gli auricolari Bluetooth ([Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 36](#)).
- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare **Impostazioni > Musica > Provider di musica**.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per ascoltare la musica scaricata sull'orologio dal computer, selezionare **La mia musica** ([Download di contenuti audio personali, pagina 36](#)).
 - Per controllare la riproduzione musicale sul telefono, selezionare **Telefono**.
 - Per ascoltare la musica di un provider di terze parti, selezionare il nome del provider e selezionare una sequenza brani.
- 5 Selezionare .


Comandi della riproduzione musicale

NOTA: 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.

Cambiare la Modalità Audio

Puoi cambiare il playback musicale da stereo a mono.


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

Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Scorrere verso l'alto per visualizzare il report, che include meteo, sonno, stato di variabilità della frequenza cardiaca notturna e altro ancora ([Personalizzazione del Report Mattutino, pagina 38](#)).

Personalizzazione del Report Mattutino


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

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

Personalizzazione del dispositivo



Modificare il quadrante dell'orologio


È possibile scegliere tra diversi quadranti precaricati. È anche possibile utilizzare un quadrante orologio Connect IQ scaricato dall'orologio ([Download delle funzioni Connect IQ, pagina 14](#)). È possibile modificare un quadrante orologio esistente ([Modifica di un quadrante, pagina 39](#)) oppure crearne uno nuovo ([Creazione di un quadrante dell'orologio personalizzato, pagina 38](#)).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Quadrante orologio**.
- 3 Scorrere verso destra o sinistra per scorrere i quadranti dell'orologio disponibili.
- 4 Toccare il touchscreen per selezionare il quadrante.

Creazione di un quadrante dell'orologio personalizzato

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Quadrante orologio**.
- 3 Scorrere verso sinistra, quindi selezionare .
- 4 Selezionare il tipo di quadrante dell'orologio.
- 5 Selezionare il tipo di sfondo.
- 6 Scorrere verso l'alto o verso il basso per scorrere le opzioni di sfondo, quindi toccare lo schermo per selezionare lo sfondo visualizzato.
- 7 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare i quadranti analogici e digitali, quindi toccare lo schermo per selezionare il quadrante visualizzato.
- 8 Selezionare ciascun campo dati che si desidera personalizzare, quindi selezionare i dati da visualizzare al suo interno.




Un bordo verde indica i campi dati personalizzabili per questo quadrante.
- 9 Scorrere a sinistra per personalizzare le lancette dell'orologio.
- 10 Scorrere verso l'alto o verso il basso per le lancette dell'orologio, quindi toccare lo schermo per selezionare un tipo di lancette.
- 11 Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare le tonalità colore, quindi toccare lo schermo per selezionare il colore visualizzato.
- 12 Premere .

L'orologio imposta il nuovo quadrante come quadrante attivo.

Modifica di un quadrante

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

NOTA: non è possibile modificare alcuni quadranti.

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

Impostazioni per il golf

Tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni > Impostazioni Golf** per personalizzare le impostazioni e le funzioni del golf.

NOTA: alcune impostazioni sono disponibili solo con un abbonamento Garmin Golf.

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

Distanza driver: consente di impostare la distanza media della pallina dal tee box sul drive. La distanza driver appare come un arco sulla mappa se si ha un abbonamento Garmin Golf.

PlaysLike: consente di attivare la funzione relativa alla distanza "plays like" durante una partita di golf, che tiene conto dei cambiamenti di quota sul campo mostrando la distanza regolata al green ([Icone della distanza PlaysLike, pagina 10](#)).

Ombreggiatura delle curve di livello: consente di selezionare la quota o l'ombreggiatura del pendio per i green con dati di livello del green ([App Garmin Golf, pagina 13](#)).

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

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

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

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

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.

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

Impostazioni di punteggio

Tenere premuto , poi selezionare **Impostazioni > Impostazioni Golf > Punteggio**.

Metodo di punteggio: consente di modificare il metodo con cui l'orologio tiene i punti.

Punteggio Handicap: abilita il punteggio handicap ([Attivare il punteggio Handicap, pagina 8](#)).

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

Mostra punteggio: mostra il punteggio totale per il round nella parte superiore del segnapunti ([Segnare i punti, pagina 6](#)).

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 durante una partita a golf.

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

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

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


Personalizzare le attività e l'elenco delle app

- 1 Premere .
- 2 Selezionare  > **Modifica**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Per aggiungere un'attività o un'app, selezionare **Aggiungi**.
 - Per rimuovere un'attività o un'app, selezionare l'attività o l'app e selezionare .
 - Per riordinare l'elenco, selezionare il nome di un'attività o di un'app, scorrere fino alla posizione desiderata e selezionare .

Impostazioni delle attività e delle app

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

Nel quadrante dell'orologio, premere , selezionare , selezionare un'attività,  e infine scegliere le impostazioni dell'attività.

SUGGERIMENTO: è possibile modificare le impostazioni dell'attività anche durante l'esecuzione della stessa. Durante un'attività, tenere premuto , selezionare **Impostazioni**, quindi Attività corrente.

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

Avvisi: consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività ([Avvisi attività, pagina 42](#)).

Auto Lap: registra automaticamente i lap a una distanza specificata. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in differenti parti di un'attività (ad esempio, ogni miglio o 5 chilometri).

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

Auto recupero: crea automaticamente un intervallo di recupero quando si interrompe il movimento durante un'attività di nuoto in piscina.

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

Trasmetti FC: attiva la trasmissione automatica dei dati della frequenza cardiaca all'avvio dell'attività ([Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin, pagina 25](#)).

Trasmissione su GameOn: trasmette automaticamente i dati biometrici all'app Garmin GameOn™ quando avvii un'attività di gioco.

Pagine Dati: personalizza le schermate dati e ne aggiunge nuove per l'attività ([Personalizzare le schermate dati, pagina 41](#)).

Modifica peso: aggiunge 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.

GPS: imposta il sistema satellitare da utilizzare per l'attività ([Impostazione dei satelliti, pagina 41](#)).

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

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

Rinomina: consente di impostare il nome dell'attività.




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

Autovalutazione: imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività ([Valutazione di un'attività, pagina 28](#)).

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

Personalizzare le schermate dati

È possibile personalizzare i campi dati per ciascuna pagina dati.


- 1 Premere .
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 6 Selezionare **Pagine Dati**.
- 7 Selezionare una o più opzioni:

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

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

Impostazione dei satelliti

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

Premere , selezionare , scegliere un'attività, selezionare , scegliere le impostazioni dell'attività e selezionare **GPS**.

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

Off: disattiva i sistemi satellitari per l'attività.

Solo GPS: attiva il sistema satellitare GPS.

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

Avvisi attività

È possibile impostare avvisi per ogni attività per allenarsi in base a obiettivi specifici o aumentare la consapevolezza dell'ambiente circostante. Alcuni avvisi sono disponibili solo per attività specifiche. Alcuni avvisi richiedono accessori opzionali, come una fascia cardio o un sensore di cadenza. Sono disponibili tre tipi di avvisi: avvisi di eventi, avvisi di intervallo e avvisi ripetuti.




Avviso di eventi: l'avviso di eventi effettua una sola notifica. 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 per avvisare l'utente quando il ritmo è superiore a 10 minuti per miglio e inferiore a 15 minuti per miglio.

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

Nome avviso	Tipo avviso	Descrizione
Cadenza	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.
Calorie	Evento, ripetuto	È possibile impostare il numero di calorie.
Personalizza	Evento, ripetuto	È possibile selezionare un messaggio esistente o creare un messaggio personalizzato e selezionare un tipo di avviso.
Distanza	Ripetuto	È possibile impostare un intervallo di distanza.
Frequenza cardiaca	Range	È possibile impostare un valore minimo e massimo della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona (Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 26).
Passo	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Corri/Cammina	Ripetuto	È possibile impostare interruzioni a tempo della modalità Pedonale a intervalli regolari.
Velocità	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della velocità.
Frequenza vogate	Range	È possibile impostare un numero di vogate basso o alto al minuto.
Ora	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo.

Impostare un avviso

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


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

Profilo utente

È possibile aggiornare il profilo utente sull'orologio o sull'app Garmin Connect.

Impostazione del profilo utente

È possibile visualizzare il VO2 max e l'età di fitness e aggiornare le impostazioni per genere, data di nascita, altezza, peso, polso, orari di sonno e zone di frequenza cardiaca ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 25](#)). L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Tenere premuto .
- 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.

Funzioni di sicurezza e rilevamento

ATTENZIONE

Le funzioni di sicurezza e rilevamento sono funzioni supplementari e non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza a nome dell'utente.

AVVISO

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e tracciamento, l'orologio Approach S50 deve essere collegato all'app Garmin Connect utilizzando la tecnologia Bluetooth. Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare garmin.com/safety.

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

Rilevamento Incidente: quando l'orologio Approach S50 rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico, un link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di emergenza.

Aggiungere contatti di emergenza

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

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

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

Rilevamento Incidente

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.

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 44](#)). 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).


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 44](#)). 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 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 Approach S50 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 44](#)). 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.
- 3 Se necessario, selezionare un'opzione prima che termini il conto alla rovescia:
 - Per inviare un messaggio personalizzato con la richiesta di assistenza, selezionare .
 - Per annullare il messaggio, selezionare .

Attivazione di LiveTrack

Per poter avviare la prima sessione LiveTrack, è necessario impostare i contatti nell'app Garmin Connect ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 44](#)).

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack**.
- 3 Selezionare **Avvio automatico > On** per avviare una sessione LiveTrack ogni volta che si inizia un'attività all'aperto.

Impostazioni di sistema

Tenere premuto , poi selezionare **Impostazioni > Sistema**.

Schermo: regola le impostazioni dello schermo (*Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 46*).

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

Gestione batteria: imposta come mostrare il livello di batteria restante e attiva la funzione Risparmio batteria per prolungare la durata della batteria (*Impostazioni di gestione della batteria, pagina 47*).

Orario: consente di regolare le impostazioni relative all'ora (*Impostazioni dell'ora, pagina 46*).

Unità: imposta le unità di misura utilizzate nell'orologio (*Modificare le unità di misura, pagina 47*).

Passcode: imposta un passcode a quattro cifre per proteggere le tue informazioni personali (*Impostazione del passcode dell'orologio, pagina 47*).

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

Lingua: imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

Reimposta: ripristina le impostazioni predefinite o elimina i dati personali e ripristina le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 48*).

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

Aggiornamento software: consente di cercare aggiornamenti software.

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

Avanzate: consente di configurare le impostazioni del sistema avanzate (*Impostazioni avanzate, pagina 48*).

Impostazioni dell'ora

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

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

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

Orario: regola l'ora se l'opzione Sorgente orario è impostata su Manuale.

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

Personalizzazione delle impostazioni dello schermo

1 Tenere premuto .

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

3 Attivare **Caratteri grandi** per aumentare le dimensioni del testo sullo schermo.

4 Selezionare **Luminosità** per impostare il livello di luminosità dello schermo.

5 Selezionare **Uso generale** o **Durante l'attività**.

6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che lo schermo si spenga.
- Selezionare **Sempre ON** per mantenere visibili i dati del quadrante dell'orologio e ridurre la luminosità e lo sfondo. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo (*Info sullo schermo AMOLED, pagina 51*).
- Selezionare **Gesto** per attivare lo schermo alzando e ruotando il braccio per guardare il polso.
- Selezionare **Sensibilità** per regolare la sensibilità dei gesti per attivare lo schermo con maggiore o minore frequenza.

7 Selezionare **Durante il sonno > Quadrante orologio** per scegliere un quadrante dell'orologio con impostazioni minime e meno luminose o per mantenere il quadrante predefinito durante la finestra di sonno definita.

Impostazioni di gestione della batteria

Tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Sistema > Gestione batteria**.


Risparmio batteria: disattiva alcune funzioni per ottimizzare la durata della batteria.

% batteria: visualizza la durata residua della batteria in percentuale.

Stima batteria: visualizza la durata della batteria come stima del tempo rimanente.

Modificare le unità di misura

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


- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Unità**.
- 3 Selezionare un tipo di misurazione.
- 4 Selezionare un'unità di misura.

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 15).

- 1 Tenere premuto .
- 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 Tenere premuto .
- 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.

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 Tenere premuto .
 - 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Reimposta**.
 - 3 Selezionare un'opzione:
 - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti di fabbrica, inclusi i dati del profilo utente, ma salvare la cronologia delle attività, le app e i file scaricati, selezionare **Ripristina le impostazioni predefinite**.
 - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina dati e ripristina impostaz..**
- NOTA:** se è stato configurato un wallet Garmin Pay, questa opzione elimina il wallet dall'orologio. Se sono stati archiviati brani musicali sull'orologio, questa opzione elimina la musica archiviata.

Impostazioni avanzate

Tenere premuto  e selezionare **Impostazioni > Sistema > Avanzate**.

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

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

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

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

Calibrazione bussola: in caso di comportamento anomalo della bussola, consente di calibrarla manualmente. Ad esempio, dopo spostamenti su lunghe distanze o sensibili sbalzi di temperatura.

Sensori wireless


L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless utilizzando la tecnologia ANT+® oppure Bluetooth (*Sensori wireless*, pagina 49). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 41). Se l'orologio è dotato di un sensore, i dispositivi sono già associati.

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

Tipo di sensore	Descrizione
eBike	È possibile utilizzare l'orologio con la eBike e visualizzare i dati della bici, come le informazioni sulla batteria e sulla sua autonomia, durante le sessioni.
Fascia cardio esterna	È possibile utilizzare un sensore esterno, come la fascia cardio serie HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™ per visualizzare i dati della frequenza cardiaca durante le attività.
Foot Pod	È possibile utilizzare un foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole.
Cuffie	È possibile utilizzare gli auricolari Bluetooth per ascoltare la musica caricata sull'orologio (<i>Collegamento di auricolari Bluetooth</i> , pagina 36).
Rangefinder	È possibile utilizzare un rangefinder laser compatibile per visualizzare la distanza dalla bandiera mentre si gioca a golf.
Velocità/Cadenza	È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati durante la corsa. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota (<i>Dimensioni e circonferenza delle ruote</i> , pagina 59).
Tempe	Il sensore di temperatura tempe™ può essere fissato a un cinturino o a un passante in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi.

Associazione dei sensori wireless

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

- 1 Allontanarsi di almeno 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless.
- 2 Durante l'associazione di una fascia cardio, indossarla.
La fascia cardio non invia né riceve dati finché non viene indossata.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Impostazioni > Accessori**.
- 5 Selezionare **Aggiungi nuovo**.
- 6 Selezionare un tipo di sensore.
- 7 Posizionare l'orologio a una distanza massima di 3 m (10 piedi) dal sensore e attendere che esegua l'associazione al sensore.

Dopo che l'orologio ha rilevato il sensore, viene visualizzata un'icona sulla parte superiore dello schermo.

Accessori per il rilevamento dei ferri

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

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

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

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

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

NOTA: la calibrazione automatica non funziona per le attività in ambienti indoor, trail e ultra run ([Suggerimenti per la registrazione della distanza e dell'andatura della corsa, pagina 50](#)).

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 28](#)).

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

- Aggiornare il software dell'orologio Approach ([Aggiornamenti del prodotto, pagina 3](#)).
- Completare diverse corse all'aperto con il GPS e l'accessorio della serie HRM 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 28](#)).
- 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 28](#)).

Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici

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

- Associare il sensore all'orologio ([Sensori wireless, pagina 49](#)).
- Impostare le dimensioni della ruota ([Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 59](#)).
- Iniziare una corsa ([Avvio di un'attività, pagina 27](#)).

tempe

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

Info sul dispositivo

Info sullo schermo AMOLED

Per impostazione predefinita, le impostazioni dell'orologio sono ottimizzate per garantire autonomia della batteria e prestazioni (*Ottimizzazione della durata della batteria, pagina 54*).

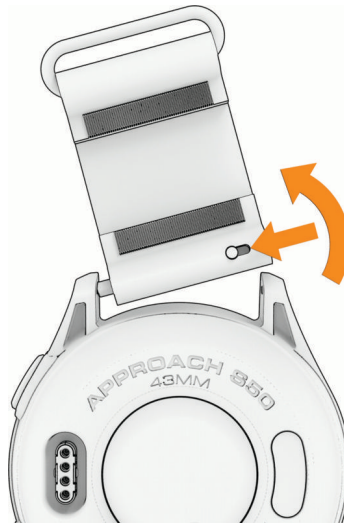
La persistenza delle immagini o il "burn-in" dei pixel è normale nei dispositivi AMOLED. Per prolungare la durata di visualizzazione, evitare di visualizzare immagini statiche a livelli di luminosità elevati per lunghi periodi di tempo. Per ridurre al minimo il burn-in, lo schermo di Approach S50 si spegne dopo il timeout selezionato (*Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 46*). È possibile ruotare il polso verso di sé, toccare il touchscreen o premere un pulsante per riattivare l'orologio.

Sostituzione dei cinturini

È possibile sostituire i cinturini con nuovi cinturini Approach S50. Per acquistare i cinturini di ricambio, visitare il sito buy.garmin.com.

NOTA: l'orologio non è compatibile con cinturini di terze parti.

- 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 ¹
Temperatura operativa e di stoccaggio	Da -20° a 60°C (da -4° a 140°F)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenze wireless (potenza) dell'Unione europea (UE)	2,4 GHz a 19,5 dBm massimo, 13,56 MHz a 70 dBuV/m
Valori SAR UE	0,31 arto W/kg

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Informazioni sulla batteria

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

Modo	Durata della batteria
Modo smartwatch	Fino a 10 giorni, uso tipico
Modalità Tutti i sistemi satellitari	Fino a 15 ore, uso tipico

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

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

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

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

Pulizia dell'orologio

⚠ ATTENZIONE

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

AVVISO

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

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

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

Conservazione a lungo termine

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

Visualizzare le informazioni sul dispositivo

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

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

Gestione dati

Eliminazione dei file

AVVISO

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

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

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

Risoluzione dei problemi

Ulteriori informazioni

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

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

Ottimizzazione della durata della batteria

È possibile aumentare la durata della batteria in vari modi.

- Attivare **Risparmio batteria** (*Impostazioni di gestione della batteria, pagina 47*).
- Interrompere l'utilizzo dell'opzione di timeout dello schermo **Sempre ON** e selezionare un timeout più breve (*Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 46*).
- Ridurre la luminosità dello schermo (*Personalizzazione delle impostazioni dello schermo, pagina 46*).
- Passare da un quadrante con sfondo animato a un quadrante con sfondo statico (*Modificare il quadrante dell'orologio, pagina 38*).
- Disattivare la tecnologia Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Disattivare la Bluetooth connessione dello smartphone, pagina 12*).
- Disattivare il rilevamento delle attività (*Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 33*).
- Limitare il tipo di notifiche dello smartphone (*Gestione delle notifiche, pagina 11*).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin associati (*Trasmissione della frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin, pagina 25*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Disattivazione della frequenza cardiaca al polso, pagina 25*).
- Disattivare le letture automatiche del pulsossimetro (*Modifica della modalità di monitoraggio del pulsossimetro, pagina 27*).

Il dispositivo non riesce a trovare campi da golf nelle vicinanze

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

- 1 Scaricare e installare gli aggiornamenti dei campi dall'applicazione Garmin Express (*Aggiornamento del software mediante Garmin Express, pagina 14*).
- 2 Scollegare il dispositivo in modo sicuro.
- 3 Uscire all'aperto e avviare un round di golf di prova per verificare che il dispositivo trovi i campi nelle vicinanze.


Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio Approach S50 è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.



Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina garmin.com/ble.

Lo smartphone non si connette all'orologio

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

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



Il dispositivo visualizza la lingua errata

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

Il dispositivo visualizza unità di misura errate

- Verificare di aver selezionato sul dispositivo l'impostazione corretta delle unità di misura ([Modificare le unità di misura, pagina 47](#)).
- Verificare di aver selezionato sull'account Garmin Golf l'impostazione corretta delle unità di misura.
Se le unità di misura sul dispositivo non corrispondono a quelle dell'account Garmin Golf, è possibile che le impostazioni del dispositivo siano state sovrascritte durante la sincronizzazione del dispositivo.

Riavvio dell'orologio

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

Acquisizione del segnale satellitare

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

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

- 1 Recarsi in un'area all'aperto.
La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.
- 2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

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

Rilevamento delle attività

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

Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato

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

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

Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

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

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

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

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

1 Selezionare un'opzione:

- Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Express (([Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 14](#))).
- Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect (([Uso delle app dello smartphone, pagina 14](#))).

2 Attendere che i dati vengano sincronizzati.

La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.

NOTA: l'aggiornamento dell'app Garmin Connect o dell'applicazione Garmin Express non sincronizza i dati né aggiorna il numero di passi.

I minuti di intensità lampeggiano

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

Appendice

Campi dati

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

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

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

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

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

BATTERIA eBIKE: la carica rimanente della batteria di una eBike.

Body Battery: gaming. La quantità di riserve di energia rimanente per il resto della giornata.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Calorie: la quantità di calorie totali bruciate.

Calorie attive: calorie bruciate durante l'attività.

Direzione: la direzione verso cui ci si sta muovendo.

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

Distanza Lap: la distanza percorsa durante il Lap corrente.

Distanza media vogate: la distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.

Distanza per bracciata: la distanza percorsa per bracciata/vogata.

Distanza per vogata Lap: sport con pagaia. La distanza media per bracciata/vogata per il Lap corrente.

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

Distanza ripetuta: la distanza percorsa per la ripetuta corrente.

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

eBIKE RANGE: la distanza prevista da percorrere in base alle impostazioni correnti dell'eBike e alla carica rimanente della batteria.

Energia gioco: gaming. La potenza rimanente stimata durante l'attività corrente.

FC % max: la percentuale della frequenza cardiaca massima.

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

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

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

Frequenza cardiaca: la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve poter misurare la frequenza cardiaca al polso o essere connesso a una fascia cardio compatibile.

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

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

Minuti ad alta intensità: il numero di minuti ad alta intensità.

Minuti a intensità moderata: il numero di minuti a intensità moderata.

Minuti totali: il totale dei minuti di intensità.

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

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

PAS. M. 500M: il passo medio di voga su 500 metri per l'attività corrente.

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

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

Passo: il passo corrente.

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

PASSO 500 M LAP: il passo medio di voga su 500 metri per il Lap corrente.

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

Passo Lap: il passo medio per il Lap corrente.

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

Passo ripetuta: il passo medio per la ripetuta corrente.

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

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

Principale: gaming. Schermata principale dei dati di allenamento.

Ripetute: il numero di ripetizioni in una serie durante un'attività di ginnastica.

Ripetute ultimo round: il numero di ripetizioni nell'ultimo giro dell'attività.

Round: il numero di gruppi di esercizio eseguiti in un'attività, come ad esempio il salto alla fune.

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

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

Stress: il livello di stress corrente.

Swolf medio: il punteggio swolf medio per l'attività corrente. Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla ([Terminologia relativa al nuoto, pagina 29](#)).

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

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

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

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

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

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

Tempo in attività: il tempo totale di movimento attivo per l'attività corrente.

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

Tempo Lap: il tempo impiegato per il Lap corrente.

Tempo medio posizione: la durata media della posizione per l'attività corrente.

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

Tempo posizione: il tempo impiegato per la posizione corrente.

Tempo ripetuta: il tempo impiegato per la ripetuta corrente.

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

Tempo ultima posizione: il tempo impiegato per l'ultima posizione completata.

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

Timer: il tempo impiegato per l'attività corrente.

Timer: l'ora corrente del timer dell'attività.

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

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

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

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

Vel.: l'attuale velocità di marcia.

Velocità Lap: la velocità media per il Lap corrente.

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

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

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

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).

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.

