

# **GARMIN®**

## **FORERUNNER® 70**

Smartwatch GPS per la corsa



**Manuale  
Utente**

# Sommario

## Introduzione..... 6

|                                                       |   |
|-------------------------------------------------------|---|
| Configurazione dell'orologio.....                     | 6 |
| Funzioni dei pulsanti.....                            | 6 |
| Stato GPS e icone di stato.....                       | 7 |
| Funzioni del touchscreen.....                         | 7 |
| Attivazione e disattivazione del<br>touchscreen.....  | 8 |
| Personalizzazione del quadrante<br>dell'orologio..... | 8 |

## App e attività..... 9

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Applicazioni.....                     | 9  |
| Allenamenti.....                      | 10 |
| Uso della funzione Messenger.....     | 13 |
| Attività.....                         | 14 |
| Avvio di un'attività.....             | 14 |
| Interrompere un'attività.....         | 15 |
| Corsa.....                            | 16 |
| Ciclismo.....                         | 19 |
| Nuoto.....                            | 20 |
| Attività in palestra.....             | 21 |
| Sport invernali.....                  | 22 |
| Altre attività.....                   | 23 |
| Personalizzazione di attività e app.. | 23 |

## Comandi..... 29

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Personalizzazione del menu dei<br>comandi..... | 30 |
| Uso della torcia.....                          | 30 |
| Ascolto di musica sullo smartphone...31        |    |
| Comandi della riproduzione<br>musicale.....    | 31 |

## Viste rapide..... 32

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Visualizzazione delle viste rapide.....                   | 33 |
| Personalizzazione dell'elenco delle viste<br>rapide.....  | 34 |
| Creazione di cartelle di viste<br>rapide.....             | 34 |
| Body Battery™.....                                        | 34 |
| Suggerimenti per ottimizzare i dati<br>Body Battery™..... | 35 |
| Stato di salute.....                                      | 35 |
| Misurazioni delle prestazioni.....                        | 35 |
| Info sulle stime del VO2 max.....                         | 35 |

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Visualizzazione dei tempi di gara<br>previsti.....                          | 36 |
| Stato della variabilità della frequenza<br>cardiaca.....                    | 37 |
| Training Status.....                                                        | 38 |
| Livelli del Training Status.....                                            | 38 |
| Acute Load.....                                                             | 39 |
| Tempo di recupero.....                                                      | 40 |
| Sospensione e ripresa del Training<br>Status.....                           | 41 |
| Preparazione all'allenamento.....                                           | 41 |
| Calendario delle gare e gara<br>principale.....                             | 42 |
| Preparazione per una gara.....                                              | 42 |
| Aggiunta di un titolo azionario.....                                        | 43 |
| Registrazione stile di vita.....                                            | 43 |
| Monitoraggio dei comportamenti di<br>registrazione dello stile di vita..... | 43 |

## Orologi..... 44

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Impostare un allarme.....                               | 44 |
| Modifica di un allarme.....                             | 44 |
| Utilizzare il timer per il conto alla<br>rovescia.....  | 44 |
| Eliminazione di un timer di conto alla<br>rovescia..... | 45 |
| Utilizzare il cronometro.....                           | 45 |
| Aggiunta di fusi orari alternativi.....                 | 46 |
| Modifica di un fuso orario<br>alternativo.....          | 46 |
| Aggiunta di un evento di conto alla<br>rovescia.....    | 46 |
| Modifica di un evento di conto alla<br>rovescia.....    | 47 |

## Cronologia..... 48

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Uso della cronologia.....             | 48 |
| Record personali.....                 | 48 |
| Visualizzare i record personali.....  | 48 |
| Ripristino di un record personale.... | 48 |
| Cancellazione di record personali...  | 48 |
| Visualizzazione dei dati totali.....  | 49 |

## Impostazioni di notifiche e avvisi.... 50

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Avvisi Salute e benessere.....                              | 50 |
| Impostare l'avviso sulla frequenza<br>cardiaca anomala..... | 50 |
| Avviso di movimento.....                                    | 50 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Report mattutino.....                   | 51 |
| Personalizzazione del Report            |    |
| Mattutino.....                          | 51 |
| Report serale.....                      | 51 |
| Personalizzazione del report            |    |
| serale.....                             | 51 |
| Impostazione degli avvisi orari.....    | 51 |
| Attivazione degli avvisi di connessione |    |
| dello smartphone.....                   | 51 |

## **Impostazione di suoni e vibrazione..... 53**

## **Impostazioni dello schermo e della luminosità..... 54**

## **Connettività..... 55**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Sensori e accessori.....                | 55 |
| Sensori wireless.....                   | 55 |
| Funzioni di connettività allo           |    |
| smartphone.....                         | 58 |
| Associare lo smartphone.....            | 58 |
| Attivazione delle notifiche dello       |    |
| smartphone.....                         | 58 |
| Localizzazione di un dispositivo        |    |
| smarrito.....                           | 59 |
| Disattivare la Bluetooth® connessione   |    |
| dello smartphone.....                   | 59 |
| Attivazione e disattivazione degli      |    |
| avvisi Trova il mio telefono.....       | 59 |
| Garmin Share.....                       | 60 |
| Condivisione dei dati con               |    |
| Garmin Share.....                       | 60 |
| Ricezione dei dati con                  |    |
| Garmin Share.....                       | 60 |
| Impostazioni Garmin Share.....          | 61 |
| App dello smartphone e applicazioni del |    |
| computer.....                           | 61 |
| Garmin Connect™.....                    | 61 |
| Funzioni di Connect IQ.....             | 63 |
| App Garmin Messenger™.....              | 63 |

## **Modalità Focus..... 65**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Personalizzazione di una modalità Focus |    |
| predefinita.....                        | 65 |
| Creazione di una modalità Focus         |    |
| personalizzata.....                     | 65 |

## **Impostazioni di salute e benessere..... 67**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Cardio da polso.....                 | 67 |
| Indossare l'orologio.....            | 67 |
| Suggerimenti per i dati di frequenza |    |
| cardiaca errati.....                 | 67 |
| Impostazioni del cardio da polso.... | 68 |
| Pulsossimetro.....                   | 68 |
| Ricezione delle letture del          |    |
| pulsossimetro.....                   | 69 |
| Impostazione della modalità          |    |
| pulsossimetro.....                   | 69 |
| Suggerimenti per i dati del          |    |
| pulsossimetro errati.....            | 69 |
| Obiettivo automatico.....            | 70 |
| Minuti di intensità.....             | 70 |
| Calcolo dei minuti di intensità..... | 70 |
| Rilevamento del sonno.....           | 70 |
| Impostazione di un orario del        |    |
| sonno.....                           | 70 |
| Uso della funzione di rilevamento    |    |
| automatico del sonno.....            | 70 |
| Variazioni della respirazione.....   | 71 |

## **Navigazione..... 72**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Salvataggio di una posizione.....    | 72 |
| Visualizzazione e modifica delle     |    |
| posizioni salvate.....               | 72 |
| Eliminazione di una posizione.....   | 72 |
| Navigazione verso una destinazione.. | 72 |
| Navigazione Indietro all'inizio..... | 72 |
| Interruzione della navigazione.....  | 73 |
| Percorsi.....                        | 73 |
| Creazione di un percorso su Garmin   |    |
| Connect™.....                        | 73 |
| Creazione di un percorso sul         |    |
| dispositivo.....                     | 73 |

## **Mappa..... 75**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Aggiunta della schermata dati della |    |
| mappa.....                          | 75 |
| Scorrimento e zoom della mappa..... | 75 |
| Impostazioni della mappa.....       | 75 |

## **Funzioni di sicurezza e rilevamento..... 76**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Aggiunta di contatti di assistenza..... | 76 |
|-----------------------------------------|----|

|                                                                            |           |                                                                                                                   |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Aggiunta di contatti.....                                                  | 76        | Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....                                                              | 85        |
| Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti.....  | 76        | Visualizzare le informazioni sul dispositivo.....                                                                 | 85        |
| Richiesta di assistenza.....                                               | 77        | Visualizzare le informazioni su normative e conformità.....                                                       | 86        |
| <b>Profilo utente.....</b>                                                 | <b>78</b> | <b>Info sul dispositivo.....</b>                                                                                  | <b>87</b> |
| Impostazione del profilo utente.....                                       | 78        | Info sullo schermo AMOLED.....                                                                                    | 87        |
| Impostazioni di sesso.....                                                 | 78        | Caricare l'orologio.....                                                                                          | 87        |
| Visualizzazione dell'età di fitness...                                     | 78        | Indossare l'orologio.....                                                                                         | 87        |
| Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....                         | 78        | Manutenzione del dispositivo.....                                                                                 | 88        |
| Obiettivi di forma fisica.....                                             | 78        | Pulizia dell'orologio.....                                                                                        | 88        |
| Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....                         | 78        | Sostituzione dei cinturini.....                                                                                   | 88        |
| Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca..... | 79        | Specifiche.....                                                                                                   | 89        |
| Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....                              | 79        | Informazioni sulla batteria.....                                                                                  | 89        |
| Impostazione delle zone di potenza...                                      | 79        | Informações de Radiocomunicação.....                                                                              | 0         |
| <b>Impostazioni di gestione della batteria.....</b>                        | <b>81</b> | <b>Risoluzione dei problemi.....</b>                                                                              | <b>90</b> |
| Personalizzazione della funzione di risparmio energetico.....              | 81        | Aggiornamenti del prodotto.....                                                                                   | 90        |
| <b>Accessibilità.....</b>                                                  | <b>82</b> | Ulteriori informazioni.....                                                                                       | 90        |
| Impostazioni di accessibilità.....                                         | 82        | L'orologio visualizza la lingua errata...                                                                         | 90        |
| <b>Impostazioni di sistema.....</b>                                        | <b>83</b> | Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria.....                                                        | 90        |
| Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida.....                       | 83        | Riavvio dell'orologio.....                                                                                        | 90        |
| Impostazione del passcode dell'orologio.....                               | 83        | Lo smartphone è compatibile con l'orologio?.....                                                                  | 91        |
| Modifica del passcode dell'orologio.....                                   | 83        | Lo smartphone non si connette all'orologio.....                                                                   | 91        |
| Disattivazione del passcode dell'orologio.....                             | 84        | È possibile utilizzare il sensore Bluetooth® con l'orologio?.....                                                 | 91        |
| Impostazioni dell'ora.....                                                 | 84        | Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?.....                                                        | 91        |
| Sincronizzazione dell'ora.....                                             | 84        | Acquisizione del segnale satellitare... Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....                      | 91        |
| Impostazioni di sistema avanzate.....                                      | 84        | Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa.....                                                                 | 92        |
| Modificare le unità di misura.....                                         | 84        | La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa.....                                                 | 92        |
| Impostazioni di registrazione dei dati.....                                | 84        | Uscita dalla modalità demo.....                                                                                   | 92        |
| Impostazioni di Recupera e ripristina..                                    | 85        | Rilevamento delle attività.....                                                                                   | 92        |
| Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect™.....           | 85        | Il conteggio dei passi è impreciso... I passi sull'orologio e sull'account Garmin Connect™ non corrispondono..... | 92        |

## **Appendice..... 93**

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Valutazioni standard relative al VO2       |    |
| max.....                                   | 93 |
| Indicatori colorati e dati delle dinamiche |    |
| di corsa.....                              | 93 |
| Dati del bilanciamento del tempo di        |    |
| contatto con il suolo.....                 | 93 |
| Dati di oscillazione verticale e           |    |
| rapporto verticale.....                    | 94 |
| Dimensioni e circonferenza delle           |    |
| ruote.....                                 | 94 |

## **Campi dati..... 95**

# Introduzione

## ⚠ ATTENZIONE

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

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

## Configurazione dell'orologio

Per sfruttare appieno le funzioni di Forerunner®, completare queste operazioni.

- Tenere premuto  per accendere l'orologio ([Funzioni dei pulsanti, pagina 6](#)).
- Attenersi alle istruzioni riportate sullo schermo per completare la configurazione iniziale.  
Durante la configurazione iniziale, è possibile associare lo smartphone all'orologio per ricevere notifiche, sincronizzare attività e molto altro ([Associare lo smartphone, pagina 58](#)). Se si sta effettuando l'aggiornamento da un orologio compatibile, è possibile eseguire la migrazione delle impostazioni dell'orologio, dei percorsi salvati e altro, quando si associa il nuovo orologio Forerunner allo smartphone.
- Caricare l'orologio ([Caricare l'orologio, pagina 87](#)).
- Verificare la presenza di aggiornamenti software ([Impostazioni di sistema, pagina 83](#)).  
Per un'esperienza ottimale, è necessario mantenere aggiornato il software sull'orologio. Gli aggiornamenti software offrono modifiche e miglioramenti a privacy, sicurezza e funzioni.
- Configurare le funzioni di sicurezza ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 76](#)).
- Iniziare una corsa ([Inizio di una corsa, pagina 16](#)).

## Funzioni dei pulsanti



**SUGGERIMENTO:** è possibile personalizzare alcune funzioni di pressione dei pulsanti e creare nuovi tasti di scelta rapida ([Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida, pagina 83](#)).

|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>1<br>Pulsante In alto a sinistra | <ul style="list-style-type: none"><li>• Premere per accendere lo schermo.</li><li>• Premere rapidamente due volte per accendere o spegnere la torcia (<a href="#">Uso della torcia, pagina 30</a>).</li><li>• Tenere premuto per due secondi per visualizzare il menu dei comandi (<a href="#">Comandi, pagina 29</a>).</li><li>• Tenere premuto per tre secondi per accendere il dispositivo.</li><li>• Tenere premuto per cinque secondi per richiedere assistenza (<a href="#">Richiesta di assistenza, pagina 77</a>).</li></ul> |
| <br>2<br>Pulsante centrale sinistro  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare il centro notifiche (<a href="#">Visualizzare le notifiche, pagina 59</a>).</li><li>• Premere per scorrere tra i menu o le schermate dei dati.</li><li>• Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto per visualizzare il menu principale.</li></ul>                                                                                                                                                                                    |

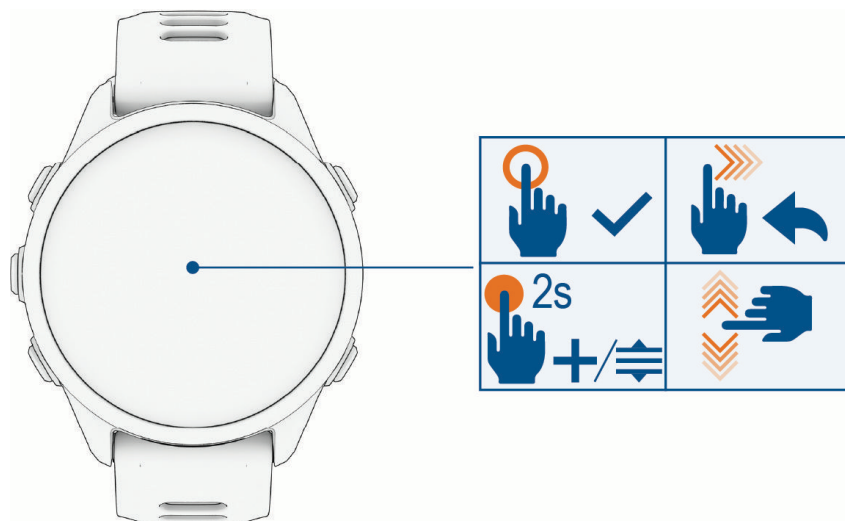
|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>③</p>  <p>Pulsante In basso a sinistra</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dal quadrante dell'orologio, premere per scorrere nell'elenco di viste rapide (<a href="#">Visualizzazione delle viste rapide, pagina 33</a>).</li> <li>• Premere per scorrere tra i menu o le schermate dei dati.</li> <li>• Tenere premuto per accedere ai comandi musicali (<a href="#">Ascolto di musica sullo smartphone, pagina 31</a>).</li> </ul> |
| <p>④</p>  <p>Pulsante In alto a destra</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere per scegliere un'opzione in un menu.</li> <li>• Dal quadrante dell'orologio, premere per aprire il menu delle applicazioni e delle attività (<a href="#">App e attività, pagina 9</a>).</li> <li>• Premere per avviare o interrompere un'attività (<a href="#">Avvio di un'attività, pagina 14</a>).</li> </ul>                                   |
| <p>⑤</p>  <p>Pulsante In basso a destra</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere per tornare alla schermata precedente.</li> <li>• Durante un'attività, premere per registrare un Lap, riposare o procedere alla fase successiva di un allenamento.</li> </ul>                                                                                                                                                                     |

## Stato GPS e icone di stato

Per le attività all'aperto, la barra di stato diventa verde quando il GPS è pronto. Un'icona lampeggiante indica che l'orologio sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

| GPS                                                                                 | Stato GPS                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    | Stato della batteria                    |
|    | Stato di connessione dello smartphone   |
|    | Stato della modalità aereo              |
|    | Stato del LiveTrack                     |
|   | Stato della frequenza cardiaca          |
|  | Bluetooth® Stato tecnologia             |
|  | Stato della connettività ANT+®          |
|  | Stato del Running Dynamics Pod          |
|  | Stato del sensore di cadenza e velocità |
|  | Stato delle luci bici                   |
|  | Stato del radar bici                    |
|  | Stato del sensore tempe™                |

## Funzioni del touchscreen



- Toccare per scegliere un'opzione in un menu.

- Tenere premuti i dati sul quadrante dell'orologio per aprire la vista rapida o la funzione.  
**NOTA:** questa funzione non è disponibile in tutti i quadranti.
- Tocca un'icona nella parte superiore del quadrante dell'orologio per riprendere a utilizzare l'app o l'attività attiva.
- Dal menu dei controlli, dalle viste rapide o dalle applicazioni, tenere premuto il quadrante dell'orologio per modificare, aggiungere o riordinare le opzioni.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il centro notifiche.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto per visualizzare l'elenco di viste rapide.
- Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso sinistra per aprire il menu delle applicazioni e delle attività.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per esplorare i menu.
- Scorrere verso destra per tornare alla schermata precedente.
- Coprire lo schermo con il palmo della mano per tornare al quadrante dell'orologio e ridurre la luminosità dello schermo.

## Attivazione e disattivazione del touchscreen

È possibile personalizzare il touchscreen per l'uso generale dell'orologio, ciascun profilo di attività (*Impostazioni attività, pagina 24*) e ciascuna modalità di focus (*Modalità Focus, pagina 65*).

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

- Tenere premuto , quindi selezionare .  
È possibile aggiungere questa opzione al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 30*).
- Tenere premuto , selezionare **Impostazioni dell'orologio > Schermo e luminosità > Touchscreen**, quindi scegliere un'opzione.

## Personalizzazione del quadrante dell'orologio

È possibile personalizzare le informazioni e l'aspetto del quadrante dell'orologio oppure attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ™ (*Funzioni di Connect IQ, pagina 63*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Premere  o  per visualizzare in anteprima le opzioni del quadrante dell'orologio.
- 4 Selezionare **Aggiungi nuovo** per scegliere tra le opzioni aggiuntive per il quadrante dell'orologio.
- 5 Scorrere su un quadrante dell'orologio, premere , quindi selezionare .
- 6 Selezionare un'opzione:

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

- Per attivare il quadrante dell'orologio, selezionare **Applica**.
- Per modificare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Dati**, selezionare un campo da modificare e scegliere un'opzione.
- Per aggiungere o modificare un colore predominante per il quadrante dell'orologio, selezionare **Tonalità colore**.
- Per modificare il colore dei dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Colore dati**.
- Per eliminare il quadrante, selezionare **Elimina**.

## App e attività

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

**Applicazioni:** le app offrono funzioni interattive per l'orologio, ad esempio la visualizzazione degli allenamenti o il controllo delle previsioni meteo ([Applicazioni, pagina 9](#)).

**Attività:** l'orologio è dotato di app precaricate per attività indoor e outdoor, tra cui corsa, ciclismo, allenamento della forza, nuoto in piscina e molto altro ([Attività, pagina 14](#)). Quando viene avviata un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati dei sensori, che è possibile salvare e condividere con la community Garmin Connect™.

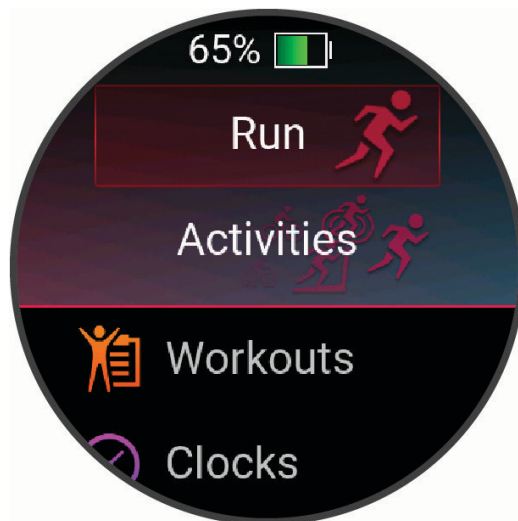
Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, consultare la pagina [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**App Connect IQ™:** è possibile aggiungere funzioni all'orologio installando applicazioni dall'appConnect IQ ([Funzioni di Connect IQ, pagina 63](#)).

## Applicazioni

È possibile personalizzare l'orologio utilizzando il menu delle app, che consente di accedere rapidamente alle funzioni e alle opzioni dell'orologio. Alcune app richiedono una connessione Bluetooth® a uno smartphone compatibile. Numerose app sono disponibili anche nelle viste rapide ([Viste rapide, pagina 32](#)) o nei comandi ([Comandi, pagina 29](#)).

Dal quadrante dell'orologio, premere , quindi premere  per scorrere tra le app.



| Nome                        | Ulteriori informazioni                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trasmetti FC                | Selezionare per trasmettere la frequenza cardiaca a un dispositivo associato ( <a href="#">Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 68</a> ).                                                                                             |
| Calcolatrice                | Selezionare per utilizzare la calcolatrice, inclusa quella per la mancia.                                                                                                                                                                               |
| Calendario                  | Selezionare per visualizzare gli eventi futuri dal calendario dello smartphone.                                                                                                                                                                         |
| Orologi                     | Selezionare per impostare un allarme, un timer, un cronometro, un fuso orario alternativo o un evento di conto alla rovescia ( <a href="#">Orologi, pagina 44</a> ).                                                                                    |
| Connect IQ™                 | Selezionare per utilizzare lo Store Connect IQ dell'orologio ( <a href="#">Funzioni di Connect IQ, pagina 63</a> ).                                                                                                                                     |
| Garmin Share                | Selezionare per inviare o ricevere dati con altri Garmin® dispositivi ( <a href="#">Garmin Share, pagina 60</a> ).                                                                                                                                      |
| Health Snapshot™            | Selezionare per registrare diversi parametri chiave relativi alla salute, come frequenza cardiaca media, livello di stress e frequenza respiratoria, restando immobile per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. |
| Cronologia                  | Selezionare per visualizzare la cronologia delle attività, i record e i totali ( <a href="#">Uso della cronologia, pagina 48</a> ).                                                                                                                     |
| Registrazione stile di vita | Tiene traccia dei comportamenti quotidiani e consente di vedere in che modo i comportamenti influiscono su determinati parametri di salute nell'app Garmin Connect™ ( <a href="#">Registrazione stile di vita, pagina 43</a> ).                         |
| Messenger                   | Selezionare per visualizzare e inviare messaggi dall'app Garmin Messenger™ dello smartphone ( <a href="#">Uso della funzione Messenger, pagina 13</a> ).                                                                                                |

| Nome                 | Ulteriori informazioni                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fase lunare          | Selezionare per visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.                                                                                                                                                                                                    |
| Musica               | Selezionare per controllare la riproduzione audio tramite l'orologio ( <a href="#">Ascolto di musica sullo smartphone, pagina 31</a> ).                                                                                                                                                                                       |
| Notifiche            | Selezionare per visualizzare le notifiche dello smartphone ( <a href="#">Visualizzare le notifiche, pagina 59</a> ).                                                                                                                                                                                                          |
| Alimentazione        | Selezionare per monitorare la nutrizione quotidiana, comprese le calorie e i macronutrienti. È anche possibile registrare l'assunzione di cibo. È necessario disporre di un abbonamento Garmin Connect+ attivo per monitorare e visualizzare i dati nutrizionali ( <a href="#">Abbonamento Garmin Connect+™, pagina 61</a> ). |
| Pulse Ox             | Selezionare per eseguire una lettura del pulsossimetro ( <a href="#">Pulsossimetro, pagina 68</a> ).                                                                                                                                                                                                                          |
| Impostazioni         | Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Punteggi sportivi    | Selezionare per monitorare le squadre universitarie o sportive professionali con punteggi e dati in tempo reale.                                                                                                                                                                                                              |
| ALBA & TRAMONTO      | Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Suggerimenti         | Selezionare per visualizzare sull'orologio suggerimenti interattivi ed eseguire la scansione di un collegamento diretto a <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> per consultare il manuale utente dell'orologio.                                                                                          |
| Meteo                | Selezionare per visualizzare le previsioni e le condizioni meteo correnti.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Rilevamento del peso | Selezionare per visualizzare gli ultimi trend e la cronologia relativi al peso. È possibile immettere manualmente il peso. Se si dispone di una bilancia Index™ associata all'account Garmin Connect, i dati relativi al peso vengono visualizzati nell'app.                                                                  |
| Allenamenti          | Selezionare per visualizzare gli allenamenti salvati ( <a href="#">Allenamenti, pagina 10</a> ).                                                                                                                                                                                                                              |

## Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. Nel corso dell'attività è possibile visualizzare schermate dati specifiche dell'allenamento contenenti informazioni sulla fase allenamento, come la distanza fase o l'andatura corrente dell'allenamento.

**Sull'orologio:** è possibile aprire l'app per allenamenti dall'elenco delle app per visualizzare tutti gli allenamenti attualmente caricati sull'orologio ([App e attività, pagina 9](#)).

È anche possibile visualizzare la cronologia degli allenamenti.

**Sull'app:** è possibile creare e trovare altri allenamenti o selezionare un piano di allenamenti integrati e trasferirli sull'orologio ([Seguire un allenamento Garmin Connect™, pagina 11](#)).

È possibile pianificare gli allenamenti.

È possibile aggiornare e modificare gli allenamenti correnti.

## Avviare un allenamento

Il dispositivo può guidare l'utente nelle diverse fasi di un allenamento.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .

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

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

- 3 Premere  e selezionare **Allenamento**.

- 4 Selezionare un'opzione:

- Per lasciare che l'orologio suggerisca un allenamento dopo aver selezionato gli obiettivi di intensità e tempo, selezionare **Allenamento rapido**.
- Per iniziare un allenamento a intervalli o per impostare un obiettivo di allenamento, selezionare **Obiettivi e intervalli** oppure **Imposta un traguardo** ([Avvio di un allenamento a intervalli, pagina 12](#), [Impostare un obiettivo di allenamento, pagina 12](#)).
- Per avviare un allenamento salvato, selezionare **Raccolta di esercizi** ([Seguire un allenamento Garmin Connect™, pagina 11](#)).

**NOTA:** per salvare un allenamento sull'orologio, è necessario scaricarlo dal proprio account Garmin Connect™ e sincronizzarlo.

- Per avviare un allenamento pianificato dal calendario Garmin Connect, selezionare **Calendario allenamenti** (*Info sul calendario degli allenamenti, pagina 13*).

**NOTA:** non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.

**5** Selezionare un allenamento.

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

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

**7** Premere  per avviare il timer attività.

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

**Punteggio di esecuzione dell'allenamento**

Dopo aver completato un allenamento, l'orologio visualizza il punteggio di esecuzione dell'allenamento in base alla precisione con cui è stato completato. Le fasi attive per l'allenamento sono priorizzate in base per la loro rilevanza, misurando fino a che punto il livello di sforzo corrisponde all'obiettivo della fase e se ciascuna di esse sono state completate. Le fasi di riscaldamento e di recupero hanno un impatto più basso sul proprio punteggio. La fase di defaticamento non influisce in alcun modo sul punteggio di esecuzione dell'allenamento. Il punteggio di esecuzione dell'allenamento viene visualizzato solo per gli allenamenti in corsa o in bicicletta.

|                                                                                   |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | Buono, dal 67 al 100% |
|  | Medio, dal 34 al 66%  |
|  | Basso, da 0 al 33%    |

**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 61*).

**1** Selezionare un'opzione:

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

**Seguire un allenamento quotidiano suggerito**

L'orologio può suggerire un allenamento quotidiano, solo se dispone della stima del valore VO2 MAX per quel tipo di attività (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 35*).

**1** Dal quadrante dell'orologio, premere .

**2** Selezionare **Attività**.

**3** Selezionare **Corsa** e scegliere un'attività.

**4** Premere , quindi selezionare l'allenamento giornaliero consigliato.

non viene visualizzato alcun allenamento consigliato se si ha un giorno di riposo programmato o si sta seguendo un altro piano di allenamento.

**5** Scorrere verso il basso per visualizzare i dettagli sull'allenamento, come le fasi e i benefici stimati.

**6** Scorrere indietro e selezionare un'opzione:

- Per eseguire l'allenamento, selezionare **Esegui allenamento**.
- Per ignorare l'allenamento, selezionare **Altro > Ignora**.
- Per visualizzare i suggerimenti di allenamento per la prossima settimana, selezionare **Altro > Altri suggerimenti**.
- Per visualizzare le impostazioni di allenamento, come i giorni di allenamento, il tipo obiettivo ed i suggerimenti di allenamento, selezionare **Altro > Impostazioni**, quindi scegliere un'opzione.

**SUGGERIMENTO:** se si disattiva l'opzione **Istruzioni allenam.**, è possibile attivare nuovamente le richieste in un secondo momento. Dall'attività selezionare **Allenamento > Raccolta di esercizi > Suggerimenti quotidiani**, scegliere un allenamento e selezionare **Altro > Impostazioni > Istruzioni allenam.**

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

## Avvio di un allenamento a intervalli

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

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

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

## Personalizzazione di un allenamento a intervalli

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Attività**, quindi scegliere una corsa o un'attività in bicicletta.
- 3 Premere .
- 4 Selezionare **Allenamento > Obiettivi e intervalli > Ripetute > Ripetute strutturate**. Viene visualizzato un allenamento.
- 5 Premere .
- 6 Selezionare **Altro > Modifica allenamento**.
- 7 Selezionare una o più opzioni:
  - Per impostare la durata e il tipo di intervallo, selezionare **Ripetuta**.
  - Per impostare la durata e il tipo di recupero, selezionare **Ripo..**
  - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
  - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento > On**.
- 8 Premere .

## Impostare un obiettivo di allenamento

La funzione dell'obiettivo di allenamento ti consente di allenarti in base a obiettivi di distanza, distanza e tempo, distanza e passo o distanza e velocità impostati. Durante l'attività di allenamento, l'orologio fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Attività**, quindi scegliere un'attività, come **Camminata** o **Escursionismo**.
- 3 Premere .
- 4 Selezionare **Allenamento > Imposta un traguardo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Distanza e tempo** per selezionare un obiettivo di distanza e tempo.
  - Selezionare **Distanza e passo** o **Distanza e velocità** per selezionare un obiettivo di distanza e passo o di velocità.
  - Selezionare **Solo distanza** per immettere una distanza personalizzata.
- NOTA:** non tutte le opzioni sono disponibili per tutti i tipi di attività.
- 6 Premere  per avviare il timer attività.

## Gara contro un'attività precedente

È possibile gareggiare contro un'attività registrata o scaricata in precedenza.

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività.
- 3 Scorrere verso il basso.
- 4 Selezionare **Allenamento > Gareggia da solo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Da cronologia** per selezionare un'attività registrata in precedenza dal dispositivo.
  - Selezionare **Scaricate** per selezionare un'attività scaricata dall'account Garmin Connect™.
- 6 Selezionare l'attività.
- 7 Premere  per avviare il timer attività.
- 8 Al termine dell'attività, premere  e selezionare **Salva**.

## 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 e bisogna associare l'orologio o il ciclocomputer Garmin® a uno smartphone associato ([Garmin Connect™](#), pagina 61).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **...**.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Piani Garmin Coach**.
- 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 di Coach Garmin viene aggiunta all'elenco di viste rapide sull'orologio Forerunner®.

## Uso della funzione Messenger

### **AVVERTENZA**

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

### **AVVISO**

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

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere  per visualizzare la vista rapida **Messenger**.  
**SUGGERIMENTO:** la funzione Messenger è disponibile come opzione rapida, nell'app o tra i comandi sull'orologio.
- 2 Selezionare la vista rapida.
- 3 Al primo utilizzo di **Messenger**, eseguire la scansione del codice QR con lo smartphone, quindi seguire le istruzioni sullo schermo per completare l'associazione e la procedura di configurazione.

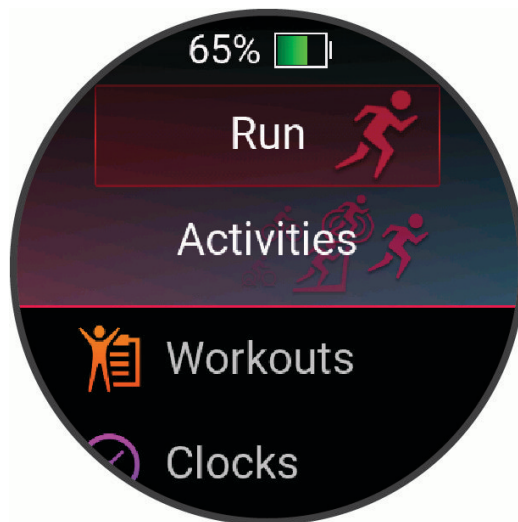
#### 4 Sull'orologio, selezionare un'opzione:

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

## Attività

Dal quadrante dell'orologio, premere , selezionare **Attività**, quindi scegliere il  per navigare tra le attività. L'elenco delle attività preferite viene visualizzato in cima all'elenco ([Personalizzazione dell'elenco di attività preferite, pagina 23](#)).

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



| Categoria           | Attività                                                                                                                                                     |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Corsa               | Pista Indoor, Obstacle Race, Corsa, Corsa su Pista, Trail Run, Tap. Roulant, Ultra Run, Corsa Virtuale                                                       |
| Ciclismo            | Bici, Pendolarismo in Bici, Bici Indoor, Cicloturismo, Ciclocross, eBike, eMTB, Ciclismo su Sterrato, MTB, Ciclismo su strada                                |
| Nuoto               | Piscina                                                                                                                                                      |
| Palestra            | Pugilato, Cardio, Ellittica, HIIT, Salto alla corda, Mixed Martial Art, Mobilità, Pilates, Vogatore, Step, Pesì, Camminata Indoor, Sci di Fondo indoor, Yoga |
| All'aperto          | Equitazione, Disc Golf, Escursionismo, Equitazione, Pattinaggio in linea, Alpinismo, Rucking, Camminata                                                      |
| Sport invernali     | Pattinaggio su ghiaccio, Sci, Snowboard, Motoslitta, Ciaspolata, Sci di Fondo Classico, Sci di Fondo Skating                                                 |
| Sport acquatici     | Kayak, Canottagg., Snorkeling, SUP                                                                                                                           |
| Sport di squadra    | Football americano, Baseball, Pallacanestro, Cricket, Hockey su Prato, Hockey su Ghiaccio, Lacrosse, Rugby, Calcio, Softball, Pallavolo, Ultimate            |
| Sport con racchetta | Badminton, Padel, Pickleball, Platform tennis, Racquetball, Squash, Tennis da Tavolo, Tennis                                                                 |
| Motorsport          | Fuoristrada, Motocross, Moto Overland                                                                                                                        |
| Altro               | Esercizio di Respirazione                                                                                                                                    |

## Avvio di un'attività

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Attività**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare un'attività tra i preferiti.

- Scorrere nell'elenco delle attività **Altro**, selezionare una categoria di attività e scegliere 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 la barra di stato del GPS non si è riempita.
- L'orologio è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).

- 5 Premere  per avviare il timer attività.

L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

### Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare l'orologio prima di iniziare un'attività ([Caricare l'orologio, pagina 87](#)).
- Dopo aver selezionato un'attività, ma prima di avviare il timer, premere  e scorrere fino a visualizzare e aggiornare il menu dello stato dell'attività.

**SUGGERIMENTO:** durante un'attività, è possibile tenere premuto  e scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per visualizzare il menu dello stato delle attività.

- Premere  per registrare i lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.

È possibile selezionare  per scartare un giro per alcune attività che supportano giri manuali, cambi manuali di sport e cambi automatici di sport ([Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?, pagina 91](#)).

- Premere  o  per visualizzare ulteriori schermate di dati.
- Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare ulteriori schermate dati.

**SUGGERIMENTO:** è possibile scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per sbloccare il touchscreen durante un'attività.

- Scorre a destra o a sinistra per visualizzare i controlli musicali o le impostazioni delle attività.

### Interrompere un'attività

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

- 1 Premere .

- 2 Selezionare un'opzione:

- Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
- Per salvare l'attività e visualizzare i dettagli, selezionare **Salva**, quindi scegliere un'opzione.

**NOTA:** dopo aver salvato l'attività, è possibile inserire i dati di autovalutazione ([Valutazione di un'attività, pagina 15](#)).

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

È possibile selezionare  per scartare un giro per determinate attività ([Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?, pagina 91](#)).

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

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

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

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

- Per misurare la differenza tra la frequenza cardiaca al termine dell'attività e la frequenza cardiaca due minuti dopo, selezionare **Frequenza cardiaca di recupero**, e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia ([Frequenza cardiaca di recupero, pagina 41](#)).

- Per eliminare l'attività, selezionare **Elimina** e premere .

**NOTA:** dopo aver interrotto l'attività, l'orologio la salva automaticamente dopo 30 minuti.

### Valutazione di un'attività

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

È possibile personalizzare l'impostazione di autovalutazione per determinate attività ([Impostazioni attività, pagina 24](#)).

- 1 Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva** ([Interrompere un'attività, pagina 15](#)).

- 2 Selezionare un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

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

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

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect™.

## Corsa

### Inizio di una corsa

La prima attività di fitness registrata sull'orologio può essere una corsa a piedi, in bici o un'altra attività all'aperto. Potrebbe essere necessario caricare l'orologio prima di iniziare l'attività ([Caricare l'orologio, pagina 87](#)).

L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

- 1 Premere , quindi selezionare un'attività.
- 2 Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio ricerchi i satelliti.
- 3 Premere .
- 4 Iniziare una corsa.



durante un'attività, è possibile tenere premuto  per aprire i comandi musicali ([Comandi della riproduzione musicale, pagina 31](#)).

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



per altre opzioni relative alla corsa, consultare [Interrompere un'attività, pagina 15](#).

### Inizio di una corsa su pista

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

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

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

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

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

- Attendere che l'orologio acquisisca i segnali satellitari prima di avviare la corsa lungo un percorso.
- Se l'orologio non riconosce la pista, correre per quattro Lap per calibrare la distanza della pista.  
Si dovrebbe correre leggermente oltre il punto di partenza per completare il Lap.
- Eseguire ogni Lap nella stessa corsia.

**NOTA:** la distanza predefinita Auto Lap® è di 1600 m, o 4 Lap intorno alla pista.

- Se si sta correndo su una corsia diversa dalla corsia 1, impostare il numero di corsia nelle impostazioni dell'attività.

### Inizio di una corsa virtuale

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

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

### Calibrare la distanza del tapis roulant

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

- 1 Iniziare un'attività di tapis roulant ([Avvio di un'attività, pagina 14](#)).
- 2 Correre sul tapis roulant finché l'orologio non registra almeno 2,4 km (1 miglio).
- 3 Al termine dell'attività, premere  per interrompere il timer attività.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per calibrare la distanza del tapis roulant per la prima volta, selezionare **Salva**.  
Il dispositivo richiede di completare la calibrazione del tapis roulant.
  - Per calibrare manualmente la distanza del tapis roulant dopo la prima calibrazione, selezionare **Calibra e salva > ✓**.
- 5 Verificare sul display del tapis roulant la distanza percorsa e immettere la distanza sull'orologio.

### Registrare un'attività Ultra Run

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Attività > Corsa > Ultra Run**.

- 3 Premere  per avviare il timer attività.
- 4 Iniziare la corsa.
- 5 Premere  per registrare un Lap e avviare il timer per il riposo.

**SUGGERIMENTO:** è possibile configurare il modo in cui l'impostazione Auto recupero registra split di recupero e Lap.

- 6 Al termine del recupero, premere  per riprendere la corsa.
- 7 Premere  o  per visualizzare schermate dati aggiuntive (opzionale).
- 8 Al termine dell'attività, premere  e selezionare **Salva**.

### Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run

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

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

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

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

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

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

### Registrazione di un'attività di Obstacle Race

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Attività > Corsa > Obstacle Race**.
- 3 Premere  per avviare il timer attività.
- 4 Premere  per contrassegnare manualmente l'inizio e la fine di ciascun ostacolo.

**NOTA:** è possibile configurare l'impostazione **Rilevamento ostacoli** per salvare le posizioni degli ostacoli dal primo giro del percorso. Nei lap successivi del percorso, l'orologio utilizza le posizioni salvate per passare da un ostacolo all'altro e da un intervallo di corsa all'altro.

- 5 Al termine dell'attività, premere  e selezionare **Salva**.

### PacePro™ Training

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

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

### Download di un piano PacePro™ da Garmin Connect™

Per poter scaricare un piano PacePro da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), pagina 61).

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

### Avvio di un piano PacePro™

Prima di avviare un piano PacePro, è necessario scaricarlo dall'account Garmin Connect™ ([Download di un piano PacePro™ da Garmin Connect™](#), pagina 18).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
- 3 Scorrere verso il basso per selezionare **Allenamento > Piani PacePro**.

4 Selezionare un piano.

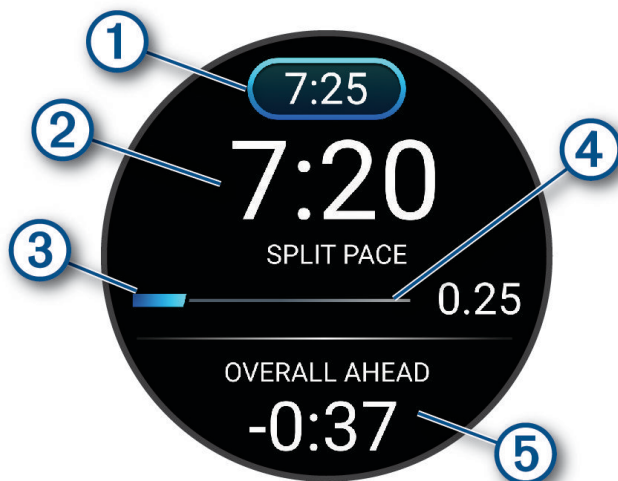
**SUGGERIMENTO:** è possibile scorrere verso il basso per visualizzare in anteprima il grafico di split e quota prima di accettare il piano PacePro.

5 Premere .

6 Selezionare **Usa piano** per avviare il piano.

7 Se necessario, selezionare  per attivare la navigazione sul percorso.

8 Premere  per avviare il timer attività.



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

**SUGGERIMENTO:** è possibile tenere premuto  e selezionare **Arresta PacePro** >  per arrestare il piano PacePro. Il timer di attività continua a funzionare.

## Ciclismo

### Uscire a pedalare

Prima di poter utilizzare un sensore wireless per la pedalata, tale sensore deve essere associato all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 55](#)).

1 Associare i sensori wireless, come una fascia cardio o luci per bici (opzionali).

2 Dal quadrante dell'orologio, premere .

3 Selezionare **Attività > Ciclismo**.

4 Selezionare un'attività di ciclismo.

5 Quando si utilizzano sensori wireless opzionali, attendere che l'orologio si connetta ai sensori.

6 Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio ricerchi i satelliti.

7 Premere  per avviare il timer attività.

L'orologio registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

8 Iniziare l'attività.

9 Premere  o  per scorrere nella schermata dei dati.

10 Al termine dell'attività, premere  e selezionare **Salva**.

## Nuoto

### AVVISO

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

**NOTA:** l'orologio è in grado di misurare la frequenza cardiaca al polso per le attività di nuoto.

### Terminologia relativa al nuoto

**Lunghezza:** una vasca corrisponde alla lunghezza della piscina.

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

**Bracciata:** viene conteggiata una bracciata ogni volta che il braccio su cui si indossa l'orologio compie un giro completo.

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

### Stili

L'identificazione del tipo di stile è disponibile solo per il nuoto in piscina. Il tipo di stile viene identificato alla fine di una vasca. Gli stili vengono visualizzati nella cronologia di nuoto e nell'account Garmin Connect™. È anche possibile selezionare lo stile come campo dati personalizzato ([Personalizzare le schermate dati, pagina 24](#)).

|          |                                                                                                                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Libero   | Stile libero                                                                                                             |
| Dorso    | Dorso                                                                                                                    |
| Rana     | Rana                                                                                                                     |
| Farfalla | Farfalla                                                                                                                 |
| Misto    | Più stili in una ripetuta                                                                                                |
| Tecnica  | Utilizzato per la registrazione degli allenamenti ( <a href="#">Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 21</a> ) |

### Suggerimenti per le attività di nuoto

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

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

- Per risultati precisi, completare l'intera vasca utilizzando un unico tipo di bracciata. Mettere in pausa il timer attività quando ci si riposa.
- Premere  per registrare un riposo durante il nuoto in piscina ([Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto, pagina 20](#)).

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

- Affinché l'orologio tenga il conteggio delle vasche, effettuare una virata vigorosa e includere una fase subacnea prima della prima bracciata.
- Quando ci si allena, è necessario sospendere il timer attività o utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti ([Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 21](#)).

### Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto

La funzione di recupero automatico è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. L'orologio rileva automaticamente quando l'utente è in fase di recupero e viene visualizzata la schermata di recupero. Se la fase di recupero dura più di 15 secondi, l'orologio crea automaticamente un intervallo di recupero. Quando si riprende l'attività di nuoto, l'orologio avvia automaticamente un nuovo intervallo di nuoto.

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

È possibile disattivare la funzione di recupero automatico nelle opzioni attività, se si preferiscono le opzioni di recupero manuale ([Impostazioni attività, pagina 24](#)). Durante un'attività di nuoto, è possibile contrassegnare manualmente un intervallo di riposo premendo . I dati relativi al nuoto non vengono registrati durante un intervallo di riposo.

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

## Allenamenti con il registro allenamenti

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

- 1 Durante l'attività di nuoto in piscina, scorrere in su o in giù per visualizzare la schermata di registrazione degli allenamenti.
- 2 Premere  per avviare il timer dell'allenamento.
- 3 Dopo aver completato una ripetuta dell'allenamento, premere .  
Il timer dell'allenamento si interrompe, ma il timer dell'attività continua a registrare l'intera sessione di nuoto.
- 4 Selezionare una distanza per l'allenamento completato.  
Gli aumenti della distanza si basano sulle dimensioni della piscina selezionata per il profilo attività.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Per avviare un'altra ripetuta di allenamento, premere .
  - Per avviare una ripetuta di nuoto, scorrere verso l'alto o verso il basso per tornare alle schermate degli allenamenti di nuoto.Al termine dell'esercizio, l'attività passa alla modalità di riposo.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Per riprendere l'attività, premere .
  - Per terminare l'attività, premere .

## Attività in palestra

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una cyclette. Il GPS è disattivato nelle attività indoor ([Impostazioni attività, pagina 24](#)).

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

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

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

## Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Attività > Palestra > Pesì**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per eseguire un allenamento aperto, selezionare **Libero**.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile attivare l'opzione **Conto alla rovescia riposo** per avvisare l'utente dopo una durata specifica del timer di riposo.
  - Per seguire un allenamento strutturato, selezionare un allenamento, scorrere verso il basso e selezionare un passaggio per visualizzare l'animazione dell'esercizio (se disponibile); una volta terminata la visualizzazione dell'allenamento, selezionare **Esegui allenamento**.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile selezionare **Altro** per visualizzare l'attrezzatura richiesta, modificare l'allenamento e altro ancora prima di iniziare l'allenamento.
- 4 Premere  per avviare l'attività.
- 5 Iniziare la prima serie.  
L'orologio conta le ripetizioni. Il conteggio delle ripetizioni viene visualizzato dopo averne completate almeno quattro.  
**SUGGERIMENTO:** l'orologio è in grado di contare le ripetizioni solo di un singolo movimento per ciascuna serie. Quando si desidera modificare i movimenti, è necessario terminare la serie e avviarne una nuova.
- 6 Premere  per terminare la serie e passare all'esercizio successivo, se disponibile.  
Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie.

- 7 Se necessario, selezionare la serie, il numero di ripetute e aggiungere il peso utilizzato per la serie.
- 8 Se necessario, premere  quando si è pronti per avviare la serie successiva.
- 9 Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.

**SUGGERIMENTO:** durante l'allenamento, è possibile premere  per modificare i set precedenti. Per gli allenamenti strutturati, è possibile saltare un set o modificare il set successivo.

- 10 Dopo l'ultima serie, premere , quindi selezionare **Stop allenamento**.
- 11 Selezionare **Salva**.

### Registrazione di un'attività Mobility

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

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

### Registrazione di un'attività HIIT

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

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

## Sport invernali

### Visualizzazione delle sci

È possibile utilizzare il tasto Lap per registrare le piste durante lo sci da discesa o lo snowboard.

- 1 Iniziare un'attività di sci o snowboard.
- 2 Premere  al termine di una corsa.
- 3 Tenere premuto .
- 4 Selezionare **Visualizza piste**.
- 5 Scorrere per visualizzare i dettagli dell'ultima corsa, della corsa corrente e delle corse totali.

Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima, velocità media e discesa totale.

## Altre attività

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

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

### Personalizzazione di attività e app

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

#### Personalizzazione dell'elenco delle app

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Modifica**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per cambiare la posizione di un'app nell'elenco, selezionare un'app, premere  o  per spostare l'app, quindi premere  per selezionare la nuova posizione.
  - Per rimuovere un'app dall'elenco, scegliere l'app e selezionare .
  - Per aggiungere un'app, selezionare **Aggiungi**, e scegliere una o più app.

#### Personalizzazione dell'elenco di attività preferite

Le attività preferite vengono visualizzate in cima all'elenco, per avere un accesso rapido a quelle più utilizzate. È possibile aggiungere o rimuovere le attività preferite in qualsiasi momento.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Attività**.  
Le attività preferite vengono visualizzate nella parte superiore dell'elenco.
- 3 Selezionare **Modifica**.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per cambiare la posizione di un'attività nell'elenco, selezionare un'attività, premere  o  per spostare l'attività e premere  per selezionare la nuova posizione.
  - Per rimuovere un'attività preferita, selezionare l'attività, quindi selezionare  > **Rimuovi**.
  - Per aggiungere un'attività preferita, selezionare **Aggiungi** e scegli una o più attività.

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

È possibile aggiungere fino a tre attività preferite in cima agli elenchi di app e attività.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Attività**.

3 Scorrere fino a trovare un'attività preferita ([Personalizzazione dell'elenco di attività preferite, pagina 23](#)).

4 Tenere premuto , quindi selezionare **Blocca attività**.

La volta successiva che si preme  sul quadrante dell'orologio per aprire gli elenchi di app e attività, l'attività aggiunta verrà visualizzata nella parte superiore dell'elenco.

### Personalizzare le schermate dati

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

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .

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

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

4 Selezionare **Pagine Dati**.

5 Scorrere fino alla schermata dati che si desidera personalizzare.

6 Selezionare .

7 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Layout** per impostare il numero di campi dati nella schermata.
- Selezionare **Campi dati**, quindi selezionare un campo per modificarne il contenuto.

**SUGGERIMENTO:** per un elenco di tutti i campi dati disponibili, consultare [Campi dati, pagina 95](#). Alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività.

- Selezionare **Riordina** per modificare la posizione della pagina dati nella sequenza.
- Selezionare **Rimuovi** per rimuovere la pagina dati dalla sequenza.

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

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

### Aggiunta della schermata dati della mappa

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

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .

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

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

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

### Creazione di un'attività personalizzata

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .

2 Selezionare **Attività > Modifica > Aggiungi**.

3 Selezionare un'opzione:

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

4 Se necessario, selezionare un tipo di attività.

5 Selezionare un nome o immettere un nome personalizzato.

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

6 Selezionare un'opzione:

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

### Impostazioni attività

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

Selezionare , scegliere un'attività, tenere premuto , quindi selezionare le impostazioni dell'attività.

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

**Avvisi:** consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività ([Avvisi attività, pagina 26](#)).

**Uscita audio:** attiva i dispositivi audio connessi per gli avvisi vocali ([Riproduzione degli avvisi vocali durante l'attività, pagina 27](#)).

**Auto Lap:** imposta le opzioni per la funzione Auto Lap® in modo da contrassegnare automaticamente i Lap. L'opzione **Per distanza** contrassegna i lap a una distanza specifica. L'opzione **Per posizione** contrassegna i lap nella posizione in cui è stato precedentemente premuto . Una volta completato un Lap, viene visualizzato un messaggio di avviso lap personalizzabile. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

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

**Auto recupero:** crea automaticamente un intervallo di recupero quando si interrompe il movimento durante un'attività di nuoto in piscina (*Recupero automatico e recupero manuale per il nuoto, pagina 20*). Imposta le opzioni per l'avvio e l'arresto automatici del timer di recupero per l'attività di ultra run (*Impostazioni di recupero automatico per Ultra Run, pagina 18*).

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

**Trasmetti FC:** trasmette automaticamente i dati della frequenza cardiaca dall'orologio ai dispositivi associati quando si avvia l'attività (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 68*).

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

**Pagine Dati:** personalizza le schermate dati e permette di aggiungerne di nuove per l'attività (*Personalizzare le schermate dati, pagina 24*).

**Modifica peso:** consente di aggiungere il peso usato per una serie di esercizi durante un'attività di allenamento della forza funzionale o un'attività cardio.

**Selez. attrezzatura:** dopo aver completato un'attività, viene richiesto di selezionare la marcia o l'attrezzatura utilizzata durante l'attività. È possibile aggiungere ed eliminare l'attrezzatura nel proprio account Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, pagina 61*).

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

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

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

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

**Tasto Lap:** attiva il pulsante  per registrare un lap o un recupero durante un'attività.

**Rilevamento ostacoli:** consente di salvare le posizioni degli ostacoli dal primo lap del percorso. Nei lap successivi del percorso, l'orologio utilizza le posizioni salvate per passare da un ostacolo all'altro e da un intervallo di corsa all'altro (*Registrazione di un'attività di Obstacle Race, pagina 18*).

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

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

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

**Registra VO2 max:** registra il valore di VO2 max. per le attività di trail running e di ultra run.

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

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

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

**Running Power:** registra i dati della potenza della corsa e personalizza le impostazioni (*Impostazioni di potenza della corsa, pagina 57*).

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

**Satelliti:** imposta il sistema satellitare GNSS da utilizzare per l'attività (*Impostazione dei satelliti, pagina 27*).

**Autovalutazione:** imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività (*Valutazione di un'attività, pagina 15*).

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

**Touchscreen:** abilita il touchscreen durante un'attività o solo per la schermata della mappa.

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

**Rilevamento pista:** rileva automaticamente se ci si trova su una pista per correre.

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

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

#### Avvisi attività

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

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

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

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

#### Avviso ripetuto:

| Nome avviso         | Tipo avviso        | Descrizione                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cadenza             | Range              | È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.                                                                                                                                                                                                             |
| Calorie             | Evento, ripetuto   | È possibile impostare il numero di calorie.                                                                                                                                                                                                                                |
| Personalizza        | Evento, ripetuto   | È possibile selezionare un messaggio esistente o creare un messaggio personalizzato e selezionare un tipo di avviso.                                                                                                                                                       |
| Distanza            | Evento, ripetuto   | È possibile impostare un intervallo di distanza.                                                                                                                                                                                                                           |
| Frequenza cardiaca  | Range              | È possibile impostare i valori minimi e massimi della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona. Vedere <a href="#">Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 78</a> e <a href="#">Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 79</a> . |
| Passo               | Range              | È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.                                                                                                                                                                                                                 |
| Tasto accensione    | Range              | È possibile impostare il livello di potenza alto o basso.                                                                                                                                                                                                                  |
| Corri/Cammina       | Ripetuto           | È possibile impostare pause per le camminate a intervalli regolari ( <a href="#">Utilizzo degli avvisi di corsa e camminata, pagina 27</a> ).                                                                                                                              |
| Potenza della corsa | Evento, intervallo | È possibile impostare i valori minimi e massimi della zona di potenza.                                                                                                                                                                                                     |
| Velocità            | Range              | È possibile impostare i valori minimi e massimi della velocità.                                                                                                                                                                                                            |
| Frequenza vogate    | Range              | È possibile impostare un numero di vogate basso o alto al minuto.                                                                                                                                                                                                          |
| Ora                 | Evento, ripetuto   | È possibile impostare un intervallo di tempo.                                                                                                                                                                                                                              |
| Timer pista corsa   | Ripetuto           | È possibile impostare un intervallo di tempo della pista in secondi.                                                                                                                                                                                                       |

#### Impostare un avviso

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

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

#### Utilizzo degli avvisi di corsa e camminata

**NOTA:** è necessario impostare gli avvisi per l'intervallo di corsa/camminata prima di iniziare una corsa. Dopo aver avviato il timer, non è possibile modificare le impostazioni.

1 Dal quadrante dell'orologio, premere .

2 Selezionare un'attività di corsa.

**NOTA:** gli avvisi di interruzione della camminata sono disponibili solo per le attività di corsa.

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

4 Selezionare **Avvisi > Aggiungi nuovo > Corsa/Camminata**.

5 Impostare il tempo di corsa per ciascun avviso.

6 Impostare il tempo di camminata per ciascun avviso.

7 Iniziare una corsa.

Ogni volta che si completa un intervallo viene visualizzato un messaggio. Inoltre, l'orologio emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazioni di sistema, pagina 83*). Una volta attivati gli avvisi di corsa/camminata, questi vengono utilizzati ogni volta che si inizia una corsa a meno che non vengano disattivati o venga attivata un'altra modalità di corsa.

#### Riproduzione degli avvisi vocali durante l'attività

È possibile attivare la riproduzione di messaggi di incoraggiamento durante una corsa o un'altra attività, sull'orologio o sullo smartphone. Durante un avviso vocale, il volume dell'audio principale viene abbassato per riprodurre l'annuncio. Gli avvisi audio vengono riprodotti sullo smartphone associato tramite l'app Garmin Connect™.

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

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Modalità Focus > Attività > Avvisi vocali**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per impostare gli avvisi per riprodurli attraverso lo smartphone, selezionare **Uscita audio > Dispositivi connessi**.
- Per ascoltare un avviso per ogni Lap, selezionare **Avviso Lap**.
- Per personalizzare gli avvisi con informazioni sull'andatura e sulla velocità, selezionare **Avviso passo/velocità**.
- Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla frequenza cardiaca, selezionare **Avviso frequenza cardiaca**.
- Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla potenza, selezionare **Avviso potenza**.
- Per ascoltare avvisi quando si avvia e si interrompe il timer attività, inclusa la funzione Auto Pause®, selezionare **Eventi con timer**.
- Per riprodurre gli avvisi di allenamento come avvisi vocali, selezionare **Avvisi allenamento**.
- Per ascoltare gli avvisi di attività da riprodurre come avvisi audio, selezionare **Avvisi attività** (*Avvisi attività, pagina 26*).

#### Impostazione dei satelliti

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

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

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

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

**Usa predefiniti:** consente all'orologio di utilizzare l'impostazione predefinita della modalità Focus (*Personalizzazione di una modalità Focus predefinita, pagina 65*).

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

**Tutti i sistemi:** attiva l'uso simultaneo di più sistemi satellitari. L'utilizzo simultaneo di più sistemi satellitari GNSS offre prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e un'acquisizione più rapida della posizione rispetto al

solo uso del GPS. Tuttavia, l'utilizzo di più sistemi GNSS scarica più rapidamente la batteria rispetto al solo uso del GPS.

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

## 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 30](#)).

Da qualsiasi schermata, tenere premuto .



| Icona                                                                               | Nome                       | Descrizione                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Modalità aereo             | Selezionare per attivare la modalità aereo e disattivare tutte le comunicazioni wireless.                                                                                                                                                                               |
|    | Sveglia                    | Selezionare per aggiungere o modificare un segnale acustico ( <a href="#">Impostare un allarme, pagina 44</a> ).                                                                                                                                                        |
|  | Fusi orari alternativi     | Selezionare per visualizzare l'ora corrente del giorno in altri fusi orari ( <a href="#">Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 46</a> ).                                                                                                                           |
|  | Assistenza                 | Selezionare per inviare una richiesta di assistenza ( <a href="#">Richiesta di assistenza, pagina 77</a> ).                                                                                                                                                             |
|  | Risparmio batteria         | Selezionare per attivare la modalità di risparmio energetico ( <a href="#">Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 81</a> ).                                                                                                                   |
|  | Luminosità                 | Selezionare per regolare la luminosità dello schermo ( <a href="#">Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 54</a> ).                                                                                                                                      |
|  | Trasmetti FC               | Selezionare per attivare la trasmissione della frequenza cardiaca a un dispositivo associato ( <a href="#">Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 68</a> ).                                                                                             |
|  | Calcolatrice               | Selezionare per utilizzare la calcolatrice, inclusa quella per la mancia.                                                                                                                                                                                               |
|  | Calendario                 | Selezionare per visualizzare gli eventi futuri dal calendario dello smartphone.                                                                                                                                                                                         |
|  | Controlli della Action Cam | Consente di scattare manualmente una foto e registrare un video ( <a href="#">Uso dei controlli della videocamera Varia™, pagina 57</a> ).                                                                                                                              |
|  | Orologi                    | Selezionare per aprire l'app Orologi e impostare un segnale acustico, un timer, un cronometro o visualizzare fusi orari alternativi ( <a href="#">Orologi, pagina 44</a> ).                                                                                             |
|  | Variazione luce riposo     | Selezionare per accendere lo schermo sulla tonalità di colore rosso, verde o arancione per l'utilizzo dell'orologio in condizioni di scarsa illuminazione.                                                                                                              |
|  | Schermo                    | Disattiva lo schermo per gli avvisi, i movimenti e la modalità Schermo sempre ON ( <a href="#">Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 54</a> ).                                                                                                          |
|  | 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 Forerunner® e aumenta mano a mano che ci si avvicina al telefono. |
|  | Torcia                     | Accende lo schermo per utilizzare l'orologio come una torcia ( <a href="#">Uso della torcia, pagina 30</a> ).                                                                                                                                                           |

| Icona | Nome                    | Descrizione                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Modalità Focus          | Selezionare per cambiare la modalità Focus corrente ( <a href="#">Modalità Focus, pagina 65</a> ).                                                                                                                          |
|       | Garmin Share            | Selezionare per aprire l'app Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, pagina 60</a> ).                                                                                                                                      |
|       | Cronologia              | Selezionare per visualizzare la cronologia delle attività, i record e i totali.                                                                                                                                             |
|       | Blocca dispositivo      | Selezionare per bloccare i pulsanti e il touchscreen per evitare pressioni e scorrimenti involontari.                                                                                                                       |
|       | Messenger               | Selezionare per visualizzare e inviare messaggi dall'app Messenger ( <a href="#">Uso della funzione Messenger, pagina 13</a> ).                                                                                             |
|       | Musica                  | Permette di controllare la riproduzione ( <a href="#">Ascolto di musica sullo smartphone, pagina 31</a> ).                                                                                                                  |
|       | Notifiche               | Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone ( <a href="#">Attivazione delle notifiche dello smartphone, pagina 58</a> ). |
|       | Telefono                | Selezionare per disattivare la tecnologia Bluetooth e la connessione allo smartphone associato.                                                                                                                             |
|       | Spegni                  | Selezionare per spegnere l'orologio.                                                                                                                                                                                        |
|       | Pulsossimetro           | Selezionare per aprire l'app del pulsossimetro ( <a href="#">Pulsossimetro, pagina 68</a> ).                                                                                                                                |
|       | Salva posizione         | Selezionare per salvare la posizione corrente e tornare indietro in un secondo momento.                                                                                                                                     |
|       | Impostazioni            | Selezionarlo per aprire il menu delle impostazioni.                                                                                                                                                                         |
|       | Modalità silenziosa     | Selezionare per attivare la modalità silenziosa e disattivare tutti i suoni.                                                                                                                                                |
|       | Cronometro              | Selezionare per avviare il cronometro ( <a href="#">Utilizzare il cronometro, pagina 45</a> ).                                                                                                                              |
|       | ALBA & TRAMONTO         | Selezionare per visualizzare l'ora di alba, tramonto e crepuscolo.                                                                                                                                                          |
|       | Sincronizza             | Selezionare per sincronizzare l'orologio con lo smartphone associato.                                                                                                                                                       |
|       | Sincronizzazione orario | Selezionare per sincronizzare l'orologio con l'ora sullo smartphone o utilizzando i satelliti.                                                                                                                              |
|       | Timer                   | Selezionare per impostare un timer per il conto alla rovescia ( <a href="#">Utilizzare il timer per il conto alla rovescia, pagina 44</a> ).                                                                                |
|       | Touchscreen             | Selezionare per disattivare i comandi del touchscreen.                                                                                                                                                                      |
|       | Blocco touchscreen      | Consente di scorrere verso il basso dalla parte superiore dello schermo per sbloccare il touchscreen.                                                                                                                       |
|       | Meteo                   | Selezionare per visualizzare le previsioni meteo e le condizioni correnti.                                                                                                                                                  |

## 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 29](#)).

- 1 Tenere premuto per aprire il menu dei comandi.
- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per aggiungere un comando al menu, selezionare **Aggiungi comandi**, quindi scegliere un comando da aggiungere.
  - Per cambiare la posizione di una scelta rapida nel menu dei comandi, selezionare **Riordina comandi** e scegliere un comando da spostare, premere o per spostare il comando in una nuova posizione e premere per selezionare la nuova posizione.
  - Per rimuovere una scelta rapida dal menu dei comandi, selezionare **Rimuovi comandi**, quindi scegliere un controllo da rimuovere.

## Uso della torcia

L'uso della torcia può ridurre la durata della batteria.

- 1 Tenere premuto .

**NOTA:** è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 30).

- 2 Selezionare .
- 3 Premere  o  per regolare la luminosità e il colore.

## Ascolto di musica sullo smartphone

È possibile controllare la riproduzione musicale sullo smartphone dall'orologio Forerunner® 70.

- 1 Tenere premuto  da qualsiasi schermata per aprire i comandi della musica.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare  per riprodurre e mettere in pausa la traccia musicale corrente.
  - Selezionare  per passare alla traccia musicale successiva.
  - Seleziona  per accedere a ulteriori controlli e volume della musica.
- 3 Iniziare ad ascoltare la musica dallo smartphone associato.

## Comandi della riproduzione musicale

Durante un'attività, è possibile scorrere a destra per visualizzare i controlli di riproduzione della musica. È inoltre possibile premere  per aprire i comandi per la musica.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 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.<br>Tenere premuto per mandare avanti rapidamente il file audio corrente.                                                      |
|  | Selezionare per riavviare il file audio corrente.<br>Selezionare due volte per passare al file audio precedente nella playlist.<br>Tenere premuto per mandare indietro il file audio corrente. |

## Viste rapide

L'orologio è dotato di viste rapide precaricate che forniscono informazioni rapide ([Visualizzazione delle viste rapide, pagina 33](#)). Alcune viste rapide richiedono una connessione Bluetooth® a uno smartphone compatibile.

Alcune viste rapide non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerle manualmente all'elenco di viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 34](#)). Alcune viste rapide si presentano come un raggruppamento di metriche correlate, come lo stato di salute o le prestazioni delle attività.

**SUGGERIMENTO:** è inoltre possibile scaricare viste rapide dallo store Connect IQ™ ([Funzioni di Connect IQ, pagina 63](#)).

| Nome                                                                     | Descrizione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fusi orari alternativi                                                   | Visualizza l'ora corrente del giorno in altri fusi orari ( <a href="#">Aggiunta di fusi orari alternativi, pagina 46</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Batteria                                                                 | Mostra la durata stimata della batteria e i dati recenti sull'utilizzo della batteria, incluso un'interruzione dell'utilizzo della batteria in base all'attività e alla funzione.                                                                                                                                                                                                                            |
| Body Battery™                                                            | Indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello delle ultime ore ( <a href="#">Body Battery™, pagina 34</a> ).                                                                                                                                                                                                                                          |
| Calendario                                                               | Visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Calorie                                                                  | Visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Conti alla rovescia                                                      | Visualizza gli eventi di conto alla rovescia imminenti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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, se necessario.                                                                                                                    |
| Health Snapshot™                                                         | Avvia una sessione di Health Snapshot sull'orologio che registra diverse metriche chiave sullo stato di salute mentre l'utente è fermo per due minuti. Fornisce una panoramica dello stato cardiovascolare complessivo. L'orologio registra metriche quali la frequenza cardiaca media, il livello di stress e la frequenza respiratoria.<br>Visualizza il riepilogo delle sessioni Health Snapshot salvate. |
| Stato di salute                                                          | Mostra i parametri sulla salute, come la variabilità della frequenza cardiaca e della respirazione.<br><b>SUGGERIMENTO:</b> è possibile selezionare ciascun fattore per visualizzare la cronologia, visualizzare la linea di base e ottenere informazioni dettagliate sui dati ( <a href="#">Stato di salute, pagina 35</a> ).                                                                               |
| Frequenza cardiaca                                                       | Visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Cronologia                                                               | Visualizza la cronologia delle attività e un grafico delle attività registrate ( <a href="#">Uso della cronologia, pagina 48</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| HRV status                                                               | Mostra la media di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca durante la notte ( <a href="#">Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 37</a> ).                                                                                                                                                                                                                                 |
| Minuti di intensità                                                      | Traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ultima attività                                                          | Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ultima corsa in bici<br>Ultima corsa a piedi<br>Ultima sessione di nuoto | Visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata e la cronologia dello sport specificato.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Registrazione stile di vita                                              | Tiene traccia delle abitudini quotidiane e ti consente di vedere in che modo tali abitudini influenzano su determinati parametri di salute nell'app Garmin Connect ( <a href="#">Registrazione stile di vita, pagina 43</a> ).                                                                                                                                                                               |
| Messenger                                                                | Consente di visualizzare le conversazioni dell'app Garmin Messenger™ e consente di rispondere ai messaggi dall'orologio ( <a href="#">App Garmin Messenger™, pagina 63</a> ).                                                                                                                                                                                                                                |
| Fase lunare                                                              | Consente di visualizzare gli orari in cui sorge e tramonta la luna, nonché le fasi lunari, in base alla posizione GPS.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 ( <a href="#">Impostazione di un orario del sonno, pagina 70</a> ).                                                                                                                                                                          |

| Nome                         | Descrizione                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Notifiche                    | Consente di ricevere chiamate in arrivo, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone ( <a href="#">Attivazione delle notifiche dello smartphone, pagina 58</a> ).                                                                                |
| Alimentazione                | Mostra la panoramica nutrizionale quotidiana, comprese calorie e macronutrienti. È anche possibile registrare l'assunzione di cibo. È necessario disporre di un abbonamento Garmin Connect+ attivo per monitorare e visualizzare i dati nutrizionali ( <a href="#">Abbonamento Garmin Connect+, pagina 61</a> ). |
| Gara principale              | Visualizza l'evento di gara che hai designato come gara principale nel tuo calendario ( <a href="#">Calendario delle gare e gara principale, pagina 42</a> ) Garmin Connect.                                                                                                                                     |
| Pulsossimetro                | Consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro ( <a href="#">Ricezione delle letture del pulsossimetro, pagina 69</a> ). Se sei troppo attivo affinché l'orologio determini la lettura del pulsossimetro, le misurazioni non vengono registrate.                                                     |
| Calendario delle gare        | Visualizza i tuoi prossimi eventi di gara impostati nel tuo calendario ( <a href="#">Calendario delle gare e gara principale, pagina 42</a> ) Garmin Connect.                                                                                                                                                    |
| Recupero                     | Mostra il tempo di recupero. Il tempo massimo è quattro giorni.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Respirazione                 | La frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.                                                                                                                                                            |
| Running Performance          | Visualizza le metriche Running Performance, come la stima VO2 Max e la soglia anaerobica ( <a href="#">Misurazioni delle prestazioni, pagina 35</a> ).                                                                                                                                                           |
| Coach del sonno              | Fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia di sonno e attività, al ritmo circadiano, allo stato della HRV e ai sonnellini.<br><b>NOTA:</b> è possibile visualizzare informazioni sul sonno, abilitare la modalità Sonno, impostare allarmi e aggiornare le impostazioni per il sonno.     |
| Punteggio sonno              | Visualizza il tempo di sonno totale, il punteggio del sonno e le informazioni sulle fasi del sonno per la notte precedente. È inoltre possibile visualizzare qualsiasi variazione della respirazione notturna ( <a href="#">Rilevamento del sonno, pagina 70</a> ).                                              |
| Punteggi sportivi            | Tiene traccia delle squadre universitarie o sportive professionali con punteggi e dati in tempo reale.                                                                                                                                                                                                           |
| Gradini                      | Rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.                                                                                                                                                                                                                      |
| Titoli azionari              | Mostra un elenco personalizzabile di titoli azionari ( <a href="#">Aggiunta di un titolo azionario, pagina 43</a> ).                                                                                                                                                                                             |
| Stress                       | Visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi. Se si è troppo attivi affinché l'orologio determini il livello di stress, le misurazioni non vengono registrate.                                                  |
| Alba e tramonto              | Visualizza gli orari di alba, tramonto e crepuscolo civile.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Preparazione all'allenamento | Visualizza un punteggio e un breve messaggio che aiuta a determinare la propria preparazione per l'allenamento della giornata ( <a href="#">Preparazione all'allenamento, pagina 41</a> ).                                                                                                                       |
| Training Status              | Visualizza l'attuale stato e carico di allenamento, il quale mostra l'impatto dell'allenamento sul livello di fitness e sulle prestazioni ( <a href="#">Training Status, pagina 38</a> ).                                                                                                                        |
| Meteo                        | Visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Rilevamento del peso         | Mostra gli ultimi trend e la cronologia relativi al peso. È possibile immettere manualmente il peso. Se si dispone di una bilancia Index™ associata all'account Garmin Connect, i dati relativi al peso vengono visualizzati nella vista rapida.                                                                 |

## Visualizzazione 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 informazioni sulla salute, meteo ed eventi del calendario.

**1** Dal quadrante dell'orologio, premere  per visualizzare l'elenco delle viste rapide.



**SUGGERIMENTO:** è anche possibile scorrere o toccare per selezionare le opzioni.

- 2 Premere per visualizzare ulteriori informazioni.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Premere per vedere i dettagli di una vista rapida.
  - Premere per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per una vista rapida.

## Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare l'elenco delle viste rapide.
- 2 Selezionare **Modifica**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per cambiare la posizione di una vista rapida nell'elenco, selezionare una vista rapida, premere o per spostare la vista rapida, quindi premere per selezionare la nuova posizione.
  - Per rimuovere una vista rapida dall'elenco, selezionare una vista rapida, quindi selezionare .
  - Per aggiungere una vista rapida all'elenco, selezionare **Aggiungi**, quindi selezionare una o più viste rapide.

**SUGGERIMENTO:** è possibile selezionare **Crea cartella** per creare una cartella con più viste rapide (*Creazione di cartelle di viste rapide, pagina 34*).

## Creazione di cartelle di viste rapide

È possibile personalizzare l'elenco di viste rapide per creare cartelle di viste rapide correlate.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere per visualizzare l'elenco delle viste rapide.
- 2 Selezionare **Modifica > Aggiungi > Crea cartella**.
- 3 Selezionare le viste rapide da includere nella cartella e selezionare **Fatto**.
 

**NOTA:** se le viste rapide sono già nel relativo elenco, è possibile spostarle o copiarle nella cartella.
- 4 Selezionare o inserire un nome per la cartella.
- 5 Selezionare un'icona per la cartella.
- 6 Se necessario, selezionare un'opzione:
  - Per modificare la cartella, scorrere fino alla cartella nell'elenco di viste rapide e tenere premuto .
  - Per modificare le viste rapide nella cartella, aprire la cartella e selezionare **Modifica** (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 34*).

## 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 35).

### **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.

### **Stato di salute**

La vista rapida Stato di salute fornisce informazioni sulla tua salute utilizzando i dati del sonno. Le metriche includono frequenza cardiaca, HRV, frequenza respiratoria e dati del pulsossimetro del sonno. Dopo aver indossato l'orologio per tre settimane, è possibile selezionare ciascuna metrica per visualizzare la cronologia, la linea di base e gli approfondimenti.

**SUGGERIMENTO:** ogni metrica visualizzata in blu rientra nella linea di base calcolata. Ogni metrica visualizzata in arancione non rientra nell'intervallo della linea di base.

### **Misurazioni delle prestazioni**

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

Le stime vengono fornite e supportate da Garmin Human Performance Lab™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**HRV status:** l'orologio analizza le letture della frequenza cardiaca del polso durante il sonno per determinare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca (HRV) in base alle medie personali e a lungo termine della HRV ([Stato della variabilità della frequenza cardiaca](#), pagina 37).

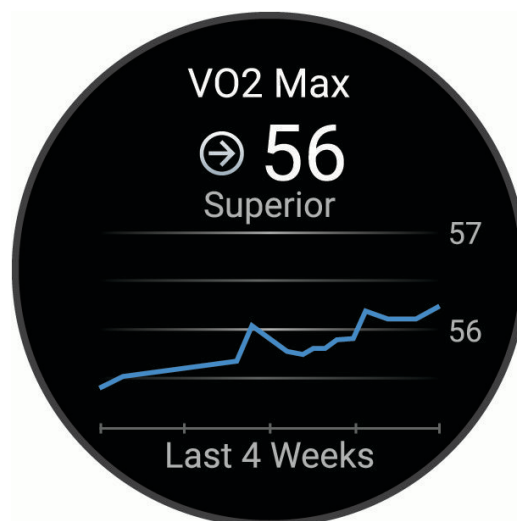
**Tempi di gara previsti:** l'orologio utilizza la stima del VO2 max e la cronologia degli allenamenti per fornire un tempo di gara da raggiungere in base allo stato di forma fisica corrente ([Visualizzazione dei tempi di gara previsti](#), pagina 36).

**VO2 max:** il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni ([Info sulle stime del VO2 max](#), pagina 35).

### **Info sulle stime del VO2 max**

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora. Il dispositivo Forerunner® richiede la tecnologia cardio da polso o una fascia cardio compatibile per visualizzare la stima del VO2 max.

Sul dispositivo, la stima del VO2 max appare come numero, descrizione e posizione sull'indicatore colorato. Sul proprio account Garmin Connect™, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max, come la valutazione in base all'età e al sesso.



|                                                                                   |           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
|  | Viola     | Ottimo     |
|  | Blu       | Eccellente |
|  | Verde     | Buono      |
|  | Arancione | Discreto   |
|  | Rosso     | Scarso     |

I dati del VO2 max sono forniti da Garmin Human Performance Lab™. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni standard relative al VO2 max, pagina 93](#)) e visitare il sito Web [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Come ottenere il VO2 Max stimato per la corsa

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Se si utilizza una fascia cardio, è necessario indossarla e associarla all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 55](#)).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 78](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 78](#)). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. L'orologio richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. ([Impostazioni attività, pagina 24](#)).

- 1 Avviare un'attività di corsa.
- 2 Correre all'aperto a un'intensità moderata o elevata, raggiungendo almeno il 70% della frequenza cardiaca massima.
- 3 Dopo almeno 10 minuti, selezionare **Salva**.
- 4 Premere  o  per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

### Visualizzazione dei tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 78](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 78](#)).

L'orologio utilizza la stima del valore VO2 massimo ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 35](#)) e la cronologia degli allenamenti per fornire i tempi di gara. L'orologio analizza diverse settimane di dati di allenamento per rifinire le stime dei tempi di gara.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere  per visualizzare la vista rapida sulle prestazioni di corsa.
- 2 Premere .
- 3 Scorrere per visualizzare il tempo di gara previsto.
- 4 Premere  per visualizzare maggiori dettagli.



5 Scorrere per visualizzare le previsioni per altre distanze.

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

### Stato della variabilità della frequenza cardiaca

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



| Zona colorata                                                                                 | Stato                   | Descrizione                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  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<br>Nessuno stato | I valori HRV sono in media ben al di sotto dell'intervallo normale per la propria età.<br>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.

## Training Status

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

Le stime vengono fornite e supportate da Garmin Human Performance Lab™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



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

**VO2 max:** il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 35](#)).

**HRV:** hRV è lo stato di variabilità della frequenza cardiaca negli ultimi sette giorni ([Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 37](#)).

**Acute load:** l'Acute load è una somma ponderata dei punteggi di carico dell'attività fisica recente, compresi la durata e l'intensità dell'esercizio fisico. ([Acute Load, pagina 39](#)).

**Training Load Focus:** l'orologio analizza e distribuisce il carico di allenamento in diverse categorie sulla base dell'intensità e della struttura di ciascuna attività registrata. Il focus del Training Load include il carico totale accumulato per categoria e il focus dell'allenamento. L'orologio visualizza la distribuzione del carico nelle ultime 4 settimane ([Focus Training Load, pagina 39](#)).

**Tempo di recupero:** il tempo di recupero visualizza il tempo rimanente al recupero totale prima del successivo allenamento ad alta intensità ([Tempo di recupero, pagina 40](#)).

## Livelli del Training Status

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Suggerimenti per raggiungere il Training Status

La funzione Training Status dipende da valutazioni aggiornate del proprio livello di fitness, inclusa almeno una misurazione del VO2 max a settimana ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 35](#)). Le attività di corsa al chiuso non generano una stima del VO2 max. per preservare la precisione del trend del proprio livello di fitness. È possibile disattivare la registrazione VO2 Max. per le attività di ultra run e trail run se non si desidera che questi tipi di corsa influiscano sulla stima del VO2 max. ([Impostazioni attività, pagina 24](#)).

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

- Almeno una volta a settimana, correre all'aperto e raggiungere una frequenza cardiaca più alta del 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 10 minuti.  
Dopo aver utilizzato l'orologio per una o due settimane, la funzione Training Status dovrebbe essere disponibile.
- Registrare tutte le attività di fitness sull'orologio per consentire al dispositivo di conoscere le proprie prestazioni ([Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 62](#)).
- Indossare continuamente l'orologio durante il sonno per continuare a generare uno stato HRV aggiornato. La disponibilità di uno stato HRV valido può aiutare a mantenere un training status valido quando non si dispone di tutte le attività con le misurazioni VO2 max.

### Acute Load

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

### Focus Training Load

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

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

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

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

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

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

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

**Focus livello aerobico alto:** il Training Load è composto principalmente da attività aerobiche ad alta intensità.

Queste attività contribuiscono a migliorare la soglia anaerobica, il valore VO2 max. e la resistenza.

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

**Sopra i target:** il Training Load per 4 settimane è superiore a quello ottimale.

### Rapporto di carico

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

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

### Informazioni su Training Effect

Il Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle attività fitness aerobiche e anaerobiche. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente e sulla cronologia degli allenamenti, sulla frequenza cardiaca, sulla durata e sull'intensità dell'attività. Sono disponibili sette diverse etichette Training Effect per descrivere il beneficio principale dell'attività praticata. Ciascuna etichetta è codificata tramite colore e corrisponde al focus del Training Load (*Focus Training Load, pagina 39*). Ciascun feedback, ad esempio, "Alto impatto sul VO2 Max." ha una descrizione corrispondente nei dettagli dell'attività Garmin Connect™.

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

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

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

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

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Garmin Human Performance Lab™. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/performance-data](https://garmin.com/performance-data).

### Tempo di recupero

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

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

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

### Frequenza cardiaca di recupero

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

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

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

### Sospensione e ripresa del Training Status

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

È possibile riprendere il Training Status quando si è pronti a ricominciare l'allenamento. Per ottenere risultati ottimali, è necessaria almeno una misurazione del VO2 max ogni settimana ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 35](#)).

1 Quando si desidera sospendere il Training Status, selezionare un'opzione:

- Dalla vista rapida Training Status, tenere premuto  e selezionare **Sospendi Training Status**.
- Dalle impostazioni Garmin Connect™, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status > ⋮ > Sospendi Training Status**.

2 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.

3 Quando si desidera riprendere il Training status, selezionare un'opzione:

- Dalla vista rapida del Training Status, tenere premuto  e selezionare **Riprendi Training Status**.
- Dalle impostazioni di Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status > ⋮ > Riprendi Training Status**.

4 Sincronizzare l'orologio con l'account Garmin Connect.

### Preparazione all'allenamento

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

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

| Zona colorata                                                                             | Punteggio   | Descrizione                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|
|  Viola | Da 95 a 100 | Ottimo<br>Il migliore possibile |
|  Blu   | Da 75 a 94  | Alta<br>Pronto per le sfide     |
|  Verde | Da 50 a 74  | Moderata<br>Pronto a partire    |

| Zona colorata                                                                               | Punteggio  | Descrizione                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------|
|  Arancione | Da 25 a 49 | Bassa<br>È il momento di rallentare            |
|  Rosso     | Da 1 a 24  | Scarsa<br>Lascia che il corpo possa recuperare |



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

## Calendario delle gare e gara principale

Quando si aggiunge un evento di gara al calendario Garmin Connect™, è possibile visualizzare l'evento sull'orologio aggiungendo la vista rapida gara principale ([Viste rapide, pagina 32](#)). La data dell'evento deve essere entro i 365 giorni successivi. L'orologio mostra un conto alla rovescia per l'evento, il tempo dell'obiettivo o l'ora di arrivo prevista (solo eventi di corsa) e le informazioni meteo.



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

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

A seconda dei dati del percorso disponibili per l'evento, è possibile visualizzare i dati di elevazione, la mappa del percorso e aggiungere un piano PacePro™ ([PacePro™ Training, pagina 18](#)).

## Preparazione per una gara

L'orologio può suggerire allenamenti quotidiani per agevolare la preparazione per un evento di corsa o ciclismo, se si dispone di una stima VO2 max ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 35](#)).

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

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

## Aggiunta di un titolo azionario

Prima di poter personalizzare l'elenco dei titoli azionari, è necessario aggiungere la vista rapida dei titoli azionari all'elenco di viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 34](#)).

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

## Registrazione stile di vita

Usare la vista rapida relativa alla registrazione dello stile di vita sull'orologio Forerunner® per scoprire in che modo i comportamenti quotidiani influiscono su diversi parametri di salute, come il punteggio del sonno, la frequenza cardiaca a riposo e molto altro ancora. È possibile registrare e tenere traccia dei comportamenti che riflettono le abitudini e le azioni quotidiane, come assumere caffeina a tarda ora, fare bagni in acqua fredda o leggere prima di andare a letto, sull'app Garmin Connect™ ([Monitoraggio dei comportamenti di registrazione dello stile di vita, pagina 43](#)). Si possono anche creare e monitorare comportamenti personalizzati.

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

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

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

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile attivare la vista rapida della registrazione dello stile di vita sull'orologio per visualizzare e registrare i comportamenti dello stile di vita ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 34](#)).

# Orologi

## Impostare un allarme

È possibile impostare più allarmi.

### 1 Selezionare un'opzione:

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

### 2 Selezionare **Orologi > Allarmi**.

### 3 Selezionare un'opzione:

- Per impostare e salvare un segnale acustico per la prima volta, inserire l'ora a cui farlo suonare.
- Per impostare e salvare altri segnali acustici, selezionare **Agg. all.** e immetterne l'orario.

### 4 Scorrere in giù per altre opzioni.

### 5 Selezionare **Salva**.

## Modifica di un allarme

### 1 Selezionare un'opzione:

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

### 2 Selezionare **Orologi > Allarmi**.

### 3 Selezionare un allarme.

### 4 Selezionare un'opzione:

- Per attivare o disattivare l'allarme, selezionare **Stato**.
- Per modificare l'ora dell'allarme, selezionare **Ora**.
- Per impostare una sveglia in modo che ci si svegli in modo delicato in un intervallo di tempo di 30 minuti prima della sveglia programmata in base all'orario ottimale, selezionare **Sveglia smart**.

**NOTA:** la sveglia si attiverà sempre all'ora selezionata, in aggiunta alle sveglie precedenti. Ad esempio, se imposti la sveglia alle 8:00, potrebbe avisarti in modo delicato a un orario compreso tra le 7:30 e le 8:00.

- Per impostare la ripetizione regolare dell'allarme, selezionare **Ripeti**, quindi scegliere quando l'allarme deve ripetersi.
- Per selezionare il tipo di notifica dell'allarme, selezionare **Toni e vibrazione**.  
**NOTA:** è inoltre possibile visualizzare in anteprima il suono della sveglia e selezionare le opzioni di vibrazione. È possibile selezionare **Avvio silenzioso** se si desidera che la sveglia inizi a vibrare leggermente e a diventare più forte.
- Per selezionare una descrizione per l'allarme, selezionare **Etichetta**.

### 5 Selezionare un'opzione:

- Per salvare le modifiche, selezionare **Fatto**.
- Per eliminare l'allarme, selezionare **Elimina**.

## Utilizzare il timer per il conto alla rovescia

### 1 Selezionare un'opzione:

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

### 2 Selezionare **Orologi > Timer**.

### 3 Per impostare un timer di conto alla rovescia per la prima volta, immettere il tempo utilizzando il touchscreen o i pulsanti e .

### 4 Se in passato è stato salvato un timer, selezionare un'opzione:

- Per impostare un nuovo timer per il conto alla rovescia senza salvarlo, selezionare **Timer rapido** e inserire il tempo.

- Per impostare e salvare un nuovo timer per il conto alla rovescia, selezionare **Modifica** > **Aggiungi timer** e inserire il tempo.
- Per impostare un timer di conto alla rovescia salvato, selezionare il timer salvato.

5 Premere  per avviare il timer.

6 Se necessario, selezionare un'opzione:

- Per arrestare il timer, selezionare .
- Per riavviare il timer, selezionare .
- Per salvare il timer, selezionare  > **Annulla timer**.
- Per salvare il timer, selezionare  > **Salva timer**.
- Per riavviare automaticamente il timer una volta azzerato, selezionare  > **Riavvio automatico** > **On**.
- Per personalizzare la notifica del timer, selezionare  > **Toni e vibrazione**.

## Eliminazione di un timer di conto alla rovescia

1 Selezionare un'opzione:

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

2 Selezionare **Orologi** > **Timer** > **Modifica**.

3 Selezionare un timer.

4 Selezionare **Elimina**.

## Utilizzare il cronometro

1 Selezionare un'opzione:

- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 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 arrestare entrambi i timer.

6 Selezionare un'opzione:

- Per reimpostare entrambi i timer, premere .
- Per salvare il tempo del cronometro come attività, premere  e selezionare **Salva attività**.
- Per reimpostare i timer e uscire dal cronometro, premere  e selezionare **Fatto**.

- Per rivedere i timer dei lap, premere  e selezionare **Controlla**.
- NOTA:** l'opzione **Controlla** compare solo se in presenza di molteplici Lap.
- Per tornare al quadrante dell'orologio senza azzerare i timer, premere  e selezionare **Vai al quadrante dell'orologio**.
- Per attivare o disattivare la registrazione dei lap, premere , quindi selezionare **Tasto Lap**.

## Aggiunta di fusi orari alternativi

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

1 Selezionare un'opzione:

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile inoltre visualizzare i fusi orari alternativi nell'elenco di viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 34](#)).

2 Selezionare **Orologi > Fusi orari alternativi**. **Fusi orari alternativi > Aggiungi zona**.

3 Premere  o  per evidenziare un'area geografica, quindi premere  per selezionarla.

4 Selezionare un fuso orario.

## Modifica di un fuso orario alternativo

1 Selezionare un'opzione:

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile inoltre visualizzare i fusi orari alternativi nell'elenco di viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 34](#)).

2 Selezionare **Orologi > Fusi orari alternativi**. **Fusi orari alternativi**.

3 Selezionare un fuso orario.

4 Premere .

5 Selezionare un'opzione:

- Per impostare il fuso orario da visualizzare nell'elenco di viste rapide, selezionare **Imposta come preferita**.
- Per immettere un nome personalizzato per il fuso orario, selezionare **Rinomina**.
- Per inserire un'abbreviazione personalizzata per il fuso orario, selezionare **Abbreviazione**.
- Per modificare il fuso orario, selezionare **Cambia zona**.
- Per eliminare il fuso orario, selezionare **Elimina**.

## Aggiunta di un evento di conto alla rovescia

1 Selezionare un'opzione:

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile inoltre visualizzare gli eventi di conto alla rovescia nell'elenco di viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 34](#)).

2 Selezionare **Orologi > Conti alla rovescia > Aggiungi**.

3 Immettere un nome.

4 Selezionare un anno, un mese e un giorno.

5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Giornata intera**.
- Selezionare **Tempo specifico** e inserire un orario.

6 Selezionare un'icona.

## Modifica di un evento di conto alla rovescia

1 Selezionare un'opzione:

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile inoltre visualizzare gli eventi di conto alla rovescia nell'elenco di viste rapide ([Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 34](#)).

2 Selezionare **Orologi > Conti alla rovescia**.

3 Selezionare un evento di conto alla rovescia.

4 Premere , quindi selezionare **Imposta come preferita** per visualizzare l'evento di conto alla rovescia nell'elenco di viste rapide (opzionale).

5 Premere , poi selezionare **Modifica conto alla rovescia**.

6 Selezionare un'opzione di modifica:

- Per rinominare l'evento, selezionare **Nome**.
- Per modificare la data, selezionare **Data**.
- Per modificare l'orario, selezionare **Ora**.
- Per modificare l'icona, selezionare **Icona**.
- Per aggiungere un nome abbreviato per l'evento, selezionare **Abbreviazione**.
- Per aggiungere promemoria agli eventi, selezionare **Promemoria**.
- Per ripetere l'evento ogni anno, selezionare **Ripeti ogni anno**.
- Per eliminare l'evento, selezionare **Elimina conto alla rovescia**.

# Cronologia

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

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

## Uso della cronologia

La cronologia contiene i dati dell'attività, i record e i totali salvati.

L'orologio include una vista rapida della cronologia per un accesso rapido ai dati dell'attività (*Viste rapide, pagina 32*).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Cronologia**.  
Viene visualizzato un grafico a barre delle attività recenti.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per modificare il periodo di tempo per il grafico a barre, premere , quindi selezionare **Opzioni grafico**.
  - Per visualizzare i propri record personali in base allo sport, premere , quindi selezionare **Record** (*Record personali, pagina 48*).
  - Per visualizzare i totali settimanali o mensili, premere , quindi selezionare **Totali** (*Visualizzazione dei dati totali, pagina 49*).
  - Per visualizzare la cronologia delle attività, premere , quindi scegliere un'attività.

## Record personali

Al termine di un'attività, l'orologio visualizza eventuali nuovi record personali stabiliti. I record personali includono il tempo più veloce su diverse distanze di corsa abituali, il peso più elevato nelle attività di forza per i movimenti più importanti e la corsa, la pedalata o la nuotata più lunga.

### Visualizzare i record personali

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Premere , quindi selezionare **Record**.
- 4 Selezionare uno sport.
- 5 Selezionare un record.
- 6 Selezionare **Visualizza record**.

### Ripristino di un record personale

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Premere , quindi selezionare **Record**.
- 4 Selezionare uno sport.
- 5 Selezionare un record da ripristinare.
- 6 Selezionare **Precedente** > ✓.

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

### Cancellazione di record personali

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Premere , quindi selezionare **Record**.
- 4 Selezionare uno sport.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Per eliminare un record, selezionarlo, quindi selezionare **Cancella record** > ✓.
  - Per eliminare tutti i record per lo sport, selezionare **Cancella tutti i record** > ✓.

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

## Visualizzazione dei dati totali

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Cronologia**.
- 3 Premere , quindi selezionare **Totali**.
- 4 Selezionare un'attività.
- 5 Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

## Impostazioni di notifiche e avvisi

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

**Smart Notification:** personalizza le Smart Notification visualizzate sull'orologio ([Attivazione delle notifiche dello smartphone, pagina 58](#)).

**Salute & Benessere:** consente di personalizzare gli avvisi relativi a salute e benessere visualizzati sull'orologio ([Avvisi Salute e benessere, pagina 50](#)).

**Impostazioni report:** abilita i report e personalizza i dati e il tema dei report. È possibile selezionare **Report mattutino** per creare e modificare i messaggi giornalieri del report mattutino ([Personalizzazione del Report Mattutino, pagina 51](#)). È possibile selezionare **Report serale** per impostare la pianificazione del report serale ([Personalizzazione del report serale, pagina 51](#)). È possibile selezionare **Scegli tema** per personalizzare il tema di sfondo per i report.

**Avvisi di sistema:** consente di impostare avvisi relativi a orario ([Impostazione degli avvisi orari, pagina 51](#)) o connessione dello smartphone ([Attivazione degli avvisi di connessione dello smartphone, pagina 51](#)).

**Centro notifiche:** permette al Centro notifiche di visualizzare le nuove notifiche ([Visualizzare le notifiche, pagina 59](#)).

### Avvisi Salute e benessere

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

**Riepilogo giornaliero:** viene visualizzato un riepilogo giornaliero della Body Battery™ qualche ora prima dell'inizio delle ore di sonno. Il riepilogo giornaliero fornisce informazioni su come lo stress quotidiano e la cronologia delle attività hanno influito sul livello di Body Battery ([Body Battery™, pagina 34](#)).

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

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

**Allarmi frequenza cardiaca anomala:** invia un avviso quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un valore target ([Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala, pagina 50](#)).

**Avviso di movimento:** ricorda di continuare a muoversi.

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

### Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

#### AVVERTENZA

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

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Notifiche e avvisi > Salute & Benessere > Allarmi frequenza cardiaca anomala**.
- 3 Selezionare **Allarme FC alta** o **Allarme FC bassa**.
- 4 Impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

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

### Avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato un messaggio. L'orologio emette anche un segnale acustico o una vibrazione, se i segnali acustici sono attivati ([Impostazioni di sistema, pagina 83](#)). È possibile personalizzare l'avviso di movimento affinché venga ignorato se si cammina o si eseguono altri tipi di movimento.

## Personalizzazione degli avvisi di movimento

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

## Report mattutino

L'orologio visualizza un report mattutino in base all'ora abituale della sveglia. Scorrere verso l'alto per visualizzare il report, che include meteo, sonno, stato di variabilità della frequenza cardiaca notturna e altro ancora ([Personalizzazione del Report Mattutino, pagina 51](#)).

### Personalizzazione del Report Mattutino

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

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

## Report serale

L'orologio mostra un report serale prima dell'orario del sonno. Scorrere per visualizzare il report, che include i dettagli Body Battery™, l'allenamento e le condizioni meteorologiche del giorno successivo, i consigli del coach del sonno e altro ancora ([Personalizzazione del report serale, pagina 51](#)).

### Personalizzazione del report serale

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Notifiche e avvisi > Impostazioni report > Report serale**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Mostra report** per attivare o disattivare il report serale.
  - Selezionare **Modifica report** per personalizzare l'ordine e il tipo di dati che vengono visualizzati nel report serale.
  - Selezionare **Suggerimento per dormire** per attivare o disattivare il consiglio relativo al sonno nel rapporto serale.
  - Selezionare **Pianifica report** per impostare il periodo di tempo tra il report e l'inizio del sonno ([Impostazione di un orario del sonno, pagina 70](#)).

## Impostazione degli avvisi orari

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

## Attivazione degli avvisi di connessione dello smartphone

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

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

## Impostazione di suoni e vibrazione

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  e selezionare **Impostazioni dell'orologio > Toni e vibrazione**. È inoltre possibile personalizzare queste impostazioni per diverse situazioni, come sonno e attività ([Modalità Focus, pagina 65](#)).

**Modalità silenziosa:** selezionare per disattivare tutti i suoni.

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

**Toni dei pulsanti:** riproduce un tono quando si preme un pulsante.

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

## Impostazioni dello schermo e della luminosità

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio > Schermo e luminosità**. È inoltre possibile personalizzare queste impostazioni per diverse situazioni, come sonno e attività (*Modalità Focus*, pagina 65).

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

**Schermo sempre ON**: imposta i dati del quadrante dell'orologio in modo che restino visibili e abbassino il livello di luminosità e sfondo. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo (*Info sullo schermo AMOLED*, pagina 87).

**Secondi sul quadrante**: imposta la frequenza con cui il quadrante dell'orologio viene visualizzato in secondi quando l'impostazione Schermo sempre ON è attiva. Questa opzione influisce sulla durata della batteria e dello schermo (*Info sullo schermo AMOLED*, pagina 87).

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

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

**Attivazione all'avviso**: attiva lo schermo quando si riceve una notifica o un avviso.

**Attivaz. con gesto**: attiva lo schermo quando si alza e si ruota il braccio per guardare il polso.

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

**Touchscreen**: abilita il touchscreen.

**Blocco touchscreen**: blocca il touchscreen dopo lo spegnimento dello schermo. Quando questa impostazione è attivata, è possibile scorrere verso il basso per sbloccare il touchscreen.

## Connettività

Le funzioni di connettività sono disponibili associando l'orologio a uno smartphone compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 58](#)).

### Sensori e accessori

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

#### Sensori wireless

L'orologio può essere associato e utilizzato con sensori wireless utilizzando la tecnologia ANT+® oppure Bluetooth® ([Associazione dei sensori wireless, pagina 55](#)). Dopo aver associato i dispositivi, è possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 24](#)). 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 [garmin.com](http://garmin.com) per il sensore in questione.

| Tipo di sensore      | Descrizione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FC 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. Alcune fasce cardio possono anche memorizzare dati o fornirne altri avanzati sulla corsa ( <a href="#">Dinamiche di corsa, pagina 56</a> ) ( <a href="#">Potenza della corsa, pagina 57</a> ). |
| Foot pod             | È possibile utilizzare un foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole.                                                                                                                                                                                                                                         |
| Luci                 | È possibile utilizzare le luci smart per bici Varia™ per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. Con una videocamera-fanale Varia è possibile anche scattare foto e registrare video durante una pedalata ( <a href="#">Uso dei controlli della videocamera Varia™, pagina 57</a> ).                                                                               |
| Radar                | È possibile utilizzare un radar retrovisore per bici Varia per migliorare la consapevolezza dell'ambiente circostante e inviare avvisi sui veicoli in avvicinamento. Con una luce posteriore con telecamera radar Varia, è anche possibile scattare foto e registrare video durante una pedalata ( <a href="#">Uso dei controlli della videocamera Varia™, pagina 57</a> ).       |
| RD Pod               | È possibile utilizzare un Running Dynamics Pod per registrare i dati sulle dinamiche di corsa e visualizzarli sull'orologio ( <a href="#">Dinamiche di corsa, pagina 56</a> ).                                                                                                                                                                                                    |
| Velocità/<br>Cadenza | È possibile fissare i sensori di velocità o di cadenza alla bici e visualizzare i dati durante la corsa. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota ( <a href="#">Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 94</a> ).                                                                                                                      |
| Tempe                | Il sensore di temperatura tempe™ può essere fissato a un cinturino o a un passante in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi.                                                                                                                                                                                  |

#### Associazione dei sensori wireless

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

- 1 Indossare la fascia cardio, installare il sensore o premere il pulsante per riattivare il sensore.  
**NOTA:** per informazioni in merito all'associazione, vedere il Manuale Utente del sensore wireless in uso.
- 2 Portare l'orologio entro 3 m (10 piedi) dal sensore.  
**NOTA:** mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless durante l'associazione.
- 3 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 4 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Connettività > Sensori e accessori > Aggiungi nuovo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Ricerca tutto**.
  - Selezionare il tipo di sensore in uso.

Una volta associato il sensore all'orologio, lo stato del sensore passa da Ricerca a Connesso. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato. È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati, pagina 24](#)).

## 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 Forerunner® 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 auto**. L'accessorio per la frequenza cardiaca effettua la calibrazione ogni volta che si corre all'aperto, se connesso all'orologio Forerunner 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 56*).

**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 17*).

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

- Aggiornare il software dell'orologio Forerunner® (*Aggiornamenti del prodotto, pagina 90*).
- 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 auto**.
- 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 17*).
- 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 auto**, quindi utilizzare nuovamente la calibrazione manuale (*Calibrare la distanza del tapis roulant, pagina 17*).

## Dinamiche di corsa

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

| Metrico                                     | Tipo di sensore                   | Descrizione                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cadenza</b>                              | Orologio o accessorio compatibile | La cadenza consiste nel numero di passi al minuto. Visualizza il totale dei passi (destro e sinistro combinati).                                                                                                                      |
| <b>Lunghezza passo</b>                      | Orologio o accessorio compatibile | La lunghezza dei passi è la distanza tra un passo e l'altro. È misurata in metri.                                                                                                                                                     |
| <b>Oscillazione verticale</b>               | Orologio o accessorio compatibile | L'oscillazione verticale consiste nel rimbalzo della fase aerea nel movimento della corsa. Visualizza il movimento verticale del busto, misurato in centimetri.                                                                       |
| <b>Rapporto verticale</b>                   | Orologio o accessorio compatibile | Il rapporto verticale è il rapporto tra l'oscillazione verticale e la lunghezza dei passi. Il valore è mostrato in percentuale. Un valore basso indica un migliore stile di corsa.                                                    |
| <b>Tempo di contatto con il suolo</b>       | Orologio o accessorio compatibile | Il tempo di contatto con il suolo consiste nel tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa. È misurato in millisecondi.<br><b>NOTA:</b> il tempo di contatto con il suolo non è disponibile durante la camminata.   |
| <b>Tempo medio di contatto con il suolo</b> | Solo accessorio compatibile       | Il tempo medio di contatto con il suolo mostra la media di contatto del piede destro e sinistro con il suolo durante la corsa. Il valore è mostrato in percentuale. Ad esempio, 53,2 con una freccia rivolta verso sinistra o destra. |

## Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

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

- Accertarsi di disporre di un accessorio per le dinamiche di corsa, ad esempio l'accessorio della serie HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™.
- Associare nuovamente l'accessorio per le dinamiche di corsa all'orologio, attenendosi alle istruzioni.
- Se si utilizza un accessorio HRM 600, associarlo all'orologio tramite connessione Bluetooth® sicura, anziché una aperta.  
Per ulteriori informazioni sui tipi di connessione, consultare la pagina [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).
- Se si utilizza un accessorio della serie HRM-Fit o HRM-Pro, associarlo all'orologio tramite la tecnologia ANT+®, anziché con la tecnologia Bluetooth.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che l'accessorio sia indossato in modo corretto.

**NOTA:** alcune metriche non vengono visualizzate durante la camminata (*Dinamiche di corsa*, pagina 56).

## Potenza della corsa

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

La potenza della corsa può essere misurata utilizzando un accessorio dinamico compatibile o i sensori dell'orologio. È possibile personalizzare i campi dei dati sulla potenza della corsa per visualizzare la potenza generata e apportare modifiche all'allenamento (*Campi dati*, pagina 95). È possibile impostare gli avvisi di potenza per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specificata (*Avvisi attività*, pagina 26).

I valori delle zone di potenza della corsa sono predefiniti a seconda del sesso, del peso e della capacità media e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile regolare le zone manualmente sull'orologio o utilizzare l'account Garmin Connect™ (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 79).

### Impostazioni di potenza della corsa

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

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

**Sorgente:** consente di selezionare il dispositivo da utilizzare per registrare i dati di potenza della corsa. L'opzione Modalità Smart rileva automaticamente e utilizza l'accessorio per le dinamiche di corsa, se disponibile. L'orologio utilizza i dati sulla potenza della corsa al polso quando un accessorio non è collegato.

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

## Uso dei controlli della videocamera Varia™

### AVVISO

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

Prima di poter utilizzare i comandi della telecamera Varia, è necessario associare l'accessorio all'orologio (*Associazione dei sensori wireless*, pagina 55).

#### 1 Selezionare un'opzione:

- Aggiungere il controllo **Controlli della Action Cam** all'orologio (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 30).
- Aggiungere la vista rapida **Controlli della Action Cam** sull'orologio (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide*, pagina 34).

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

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

## Funzioni di connettività allo smartphone

Le funzioni di connettività dello smartphone sono disponibili per l'orologio Forerunner® quando lo si associa utilizzando l'app Garmin Connect™ (*Associare lo smartphone*, pagina 58).

- Funzioni dell'app Garmin Connect (*Garmin Connect™*, pagina 61)
- Funzioni dell'app Connect IQ™ e altro (*App dello smartphone e applicazioni del computer*, pagina 61)
- Viste rapide (*Viste rapide*, pagina 32)
- Funzioni del menu comandi (*Comandi*, pagina 29)
- Funzioni di sicurezza e rilevamento (*Funzioni di sicurezza e rilevamento*, pagina 76)
- Interazioni con lo smartphone come le notifiche (*Attivazione delle notifiche dello smartphone*, pagina 58)

## Associare lo smartphone

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

**NOTA:** visitare la pagina [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) per avere informazioni sulla compatibilità del telefono Bluetooth.

### 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 dell'orologio > Connettività > Associa smartphone**.
- Se si desidera associare un nuovo smartphone, dal quadrante dell'orologio tenere premuto  e selezionare **Impostazioni dell'orologio > Connettività > Telefono > Associa smartphone**.

**NOTA:** questa opzione viene visualizzata solo quando l'orologio non è attualmente collegato a un telefono abbinato.

### 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.

## Attivazione delle notifiche dello smartphone

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

**NOTA:** è possibile configurare le notifiche durante il sonno o le attività nelle impostazioni Modalità Focus (*Modalità Focus*, pagina 65).

### 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .

### 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Connettività > Telefono > Notifiche**.

### 3 Selezionare un'opzione:

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

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

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

- Per nascondere i dettagli delle notifiche finché non si esegue un'azione, selezionare **Privacy**, poi scegliere un'opzione.

- Per modificare la durata di visualizzazione delle notifiche sull'orologio, selezionare **Timeout**.
- Per aggiungere una firma alle risposte degli SMS dall'orologio, selezionare **Firma**.

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

### Visualizzare le notifiche

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

- 1 Selezionare un'opzione:
  - Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso il basso per visualizzare il centro notifiche.
  - Dal quadrante dell'orologio, scorrere verso l'alto per visualizzare la vista rapida delle notifiche.

**SUGGERIMENTO:** dalla vista rapida, è possibile scorrere verso sinistra per eliminare una notifica.

  - Dal quadrante dell'orologio, premere  e selezionare **Notifiche** per visualizzare l'app delle notifiche.
  - Tenere premuto  e selezionare **Notifiche** per visualizzare il controllo delle notifiche.
- 2 Selezionare una notifica.
- 3 Premere  per maggiori opzioni.
- 4 Scorrere fino alla parte superiore delle notifiche e selezionare **Ignora tutto** per chiudere tutte le notifiche.

### Risposta a un messaggio di testo

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

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

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

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

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

### Localizzazione di un dispositivo smarrito

È possibile utilizzare questa funzione per localizzare un dispositivo Garmin® smarrito che si trova nella portata di rilevamento di uno smartphone associato.

- 1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare **••• > Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Trova il mio dispositivo**.

Lo smartphone inizia a cercare l'orologio Forerunner® associato. L'orologio vibra ed emette un segnale acustico finché non viene premuto un pulsante.

- 4 Dall'app Garmin Connect, selezionare **OK**.

### Disattivare la Bluetooth® connessione dello smartphone

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

**NOTA:** è possibile personalizzare il menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 30](#)).

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

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

### Attivazione e disattivazione degli avvisi Trova il mio telefono

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Connettività > Telefono > Avvisi Trova telefono**.

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

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

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

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

## Garmin Share

### AVVISO

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

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

### Condivisione dei dati con Garmin Share

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

L'orologio Forerunner® può inviare e ricevere dati quando è collegato a un altro dispositivo Garmin compatibile (*Ricezione dei dati con Garmin Share, pagina 60*). È anche possibile trasferire i dati tra dispositivi diversi. Ad esempio, si può condividere un percorso preferito dal ciclocomputer Edge® sull'orologio Garmin compatibile.

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

### Ricezione dei dati con Garmin Share

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

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

## 7 Selezionare **Fatto**.

### Impostazioni Garmin Share

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

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

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

### App dello smartphone e applicazioni del computer

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

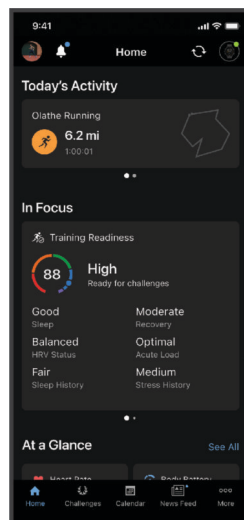
#### Garmin Connect™

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni e molto altro. Per creare un account gratuito, è possibile scaricare l'app dall'app store dello smartphone ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) oppure visitare il sito [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

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

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



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

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

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

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

#### Abbonamento Garmin Connect+™

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

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

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

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

**Monitoraggio delle attività al coperto:** è possibile visualizzare in tempo reale i dati su attività e allenamenti indoor, così da regolare le proprie prestazioni durante l'attività.

**Statistiche attività in tempo reale:** seguire un allenamento nell'app Garmin Connect e visualizzare i propri dati di allenamento in tempo reale.

**NOTA:** Questa funzione non è disponibile per tutte le attività o tutti i dispositivi.

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

**Registrazione alimentazione:** è possibile monitorare l'alimentazione quotidiana con ampi database di cibo e visualizzare report dettagliati su macronutrienti e calorie consumate. Dal dispositivo Garmin compatibile, è possibile visualizzare facilmente la panoramica nutrizionale quotidiana, registrare manualmente il cibo e ricevere report nutrizionali mattutini e serali. Dall'app Garmin Connect, è possibile eseguire la scansione dell'UPC, registrare nuovi alimenti, creare obiettivi nutrizionali e molto altro ancora.

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

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

### Uso dell'app Garmin Connect™

Una volta associato l'orologio allo smartphone ([Associare lo smartphone, pagina 58](#)), è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per caricare tutti i dati delle attività sull'account Garmin Connect.

1 Verificare che l'app Garmin Connect sia in esecuzione sullo smartphone.

2 Tenere l'orologio a una distanza massima di 10 metri (30 piedi) dallo smartphone.

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

### Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect™

Per poter aggiornare il software dell'orologio utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare l'orologio a un telefono compatibile ([Associare lo smartphone, pagina 58](#)).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect ([Uso dell'app Garmin Connect™, pagina 62](#)).

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

### Training Status unificato

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

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

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

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

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

### Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin® sul proprio orologio Forerunner® 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 Forerunner.

Sincronizzare l'orologio Forerunner 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 62](#)).

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

### Uso di Garmin Connect™ sul computer

L'applicazione Garmin Express™ consente di connettere il dispositivo all'account Garmin Connect tramite un computer. È possibile utilizzare l'applicazione Garmin Express per caricare i dati dell'attività sull'account Garmin

Connect e inviare i dati, come esercizi e piani di allenamento, dal sito web Garmin Connect all'orologio. È anche possibile installare gli aggiornamenti software del e gestire le app Connect IQ™.

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

#### **Aggiornamento del software mediante Garmin Express™**

Prima di poter aggiornare il software dello smartwatch, è necessario disporre di un account Garmin Connect™ e scaricare l'applicazione Garmin Express.

- 1 Collegare l'orologio al computer usando il cavo USB.  
Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia allo smartwatch.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 3 Non scollegare lo smartwatch dal computer durante il processo di aggiornamento.

#### **Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect™**

**NOTA:** è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 30).

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

#### **Funzioni di Connect IQ**

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ™ all'orologio utilizzando lo store Connect IQ sull'orologio o sullo smartphone ([garmin.com/connectiqapp](https://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.

#### **Download delle funzioni Connect IQ™**

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Connect IQ, è necessario associare l'orologio o ciclocomputer Garmin® con lo smartphone (*Associare lo smartphone*, pagina 58).

- 1 Dall'app store sul telefono, installare e aprire l'app Connect IQ.
- 2 Se necessario, selezionare l'orologio o il ciclocomputer.
- 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](https://apps.garmin.com), ed effettuare l'accesso.
- 3 Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

#### **App Garmin Messenger™**

##### **ATTENZIONE**

Le funzioni inReach® dell'app Garmin Messenger sullo smartphone, inclusi SOS, rilevamento e Meteo inReach™, non sono disponibili senza un dispositivo inReach connesso e un piano di servizio inReach attivo. Testare sempre l'app all'aperto prima di utilizzarla in viaggio.

##### **AVVERTENZA**

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

##### **AVVISO**

L'app funziona sia attraverso Internet (utilizzando una connessione wireless o i dati cellulari dello smartphone), sia attraverso la rete satellitare. Se si utilizzano i dati cellulari, lo smartphone associato deve essere dotato di un

piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati. Se ci si trova in un'area senza copertura di rete, è necessario disporre di un piano di servizio inReach attivo per il dispositivo da usare con la rete satellitare.

---

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

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

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

# Modalità Focus

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

## Personalizzazione di una modalità Focus predefinita

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Modalità Focus**.

3 Selezionare una modalità Focus.

4 Selezionare un'opzione:

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

- Selezionare **Stato** per attivare o disattivare la modalità Focus.
- Selezionare **Pianificazione** per configurare la pianificazione.
- Selezionare **Quadrante orologio** per cambiare il quadrante dell'orologio.
- Selezionare **Satelliti** per impostare i sistemi satellitari GNSS da utilizzare per tutte le attività.

**SUGGERIMENTO:** è possibile personalizzare l'impostazione **Satelliti** per ciascuna attività (*Impostazioni attività*, pagina 24).

- Selezionare **Avvisi vocali** per attivare gli avvisi vocali durante le attività (*Riproduzione degli avvisi vocali durante l'attività*, pagina 27).
- Nella sezione **Notifiche e avvisi**, selezionare un'opzione per configurare le notifiche dello smartphone, gli avvisi su salute e benessere o gli avvisi del sistema (*Impostazioni di notifiche e avvisi*, pagina 50).
- Dalla sezione **Toni e vibrazione**, selezionare un'opzione per configurare i toni di avviso e le impostazioni della vibrazione (*Impostazione di suoni e vibrazione*, pagina 53).
- Nella sezione **Schermo e luminosità**, selezionare un'opzione per configurare le impostazioni dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 54).
- Selezionare **Nome** per modificare il nome della modalità Focus.
- Selezionare **Icona** per aggiornare il simbolo o il colore dell'icona.
- Selezionare **Aggiungi** per aggiungere altre personalizzazioni.
- Selezionare **Elimina focus** per rimuovere la modalità Focus.
- Selezionare **Predefiniti** per ripristinare le impostazioni predefinite.

## Creazione di una modalità Focus personalizzata

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Modalità Focus** > **Aggiungi**.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Standard** per creare una modalità Focus personalizzata da utilizzare in qualsiasi momento.
- Selezionare **Attività** per configurare una modalità Focus per un'attività specifica.

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

5 Selezionare un'icona e un colore.

6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Notifiche e avvisi** per configurare le notifiche dello smartphone e dell'orologio e i relativi avvisi (*Impostazioni di notifiche e avvisi*, pagina 50).
- Selezionare **Toni e vibrazione** per configurare le impostazioni di toni e vibrazione (*Impostazione di suoni e vibrazione*, pagina 53).
- Selezionare **Schermo e luminosità** per configurare le impostazioni dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità*, pagina 54).

7 Selezionare **Fatto**.

8 Selezionare un'opzione:

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

- Selezionare **Stato** per attivare o disattivare la modalità Focus personalizzata.
- Selezionare **Pianificazione** per configurare la pianificazione.
- Selezionare **Quadrante orologio** per aggiornare il quadrante dell'orologio
- Selezionare **Attivazione automatica** per scegliere quale attività attiverà la modalità Focus personalizzata.

- Selezionare **Satelliti** per impostare l'opzione satellitare GNSS.
- Selezionare **Avvisi vocali** per attivare gli avvisi vocali.
- Selezionare **Nome** per modificare il nome della modalità Focus personalizzata.
- Selezionare **Icona** per modificare il simbolo e il colore dell'icona della modalità Focus personalizzata.

## Impostazioni di salute e benessere

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

**Cardio da polso:** personalizza le impostazioni della fascia cardio da polso (*Impostazioni del cardio da polso, pagina 68*).

**Pulsossimetro:** imposta la modalità del pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 69*).

**Move IQ:** attiva gli eventi Move IQ®. Quando i movimenti corrispondono a schemi di allenamento noti, la funzione Move IQ rileva automaticamente l'evento e lo visualizza sul diario. Gli eventi Move IQ mostrano il tipo di attività e la durata, tuttavia non vengono visualizzati nell'elenco delle attività o nel newsfeed. Per ulteriori dettagli e maggiore precisione, è possibile registrare un'attività a tempo sul dispositivo.

### Cardio da polso

L'orologio è dotato di fascia cardio da polso ed è possibile visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca sulla vista rapida della frequenza cardiaca (*Visualizzazione delle viste rapide, pagina 33*).

L'orologio è compatibile anche con le fasce cardio toraciche. Se all'inizio di un'attività sono disponibili i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e misurata tramite la fascia cardio, l'orologio utilizza i dati sulla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia cardio.

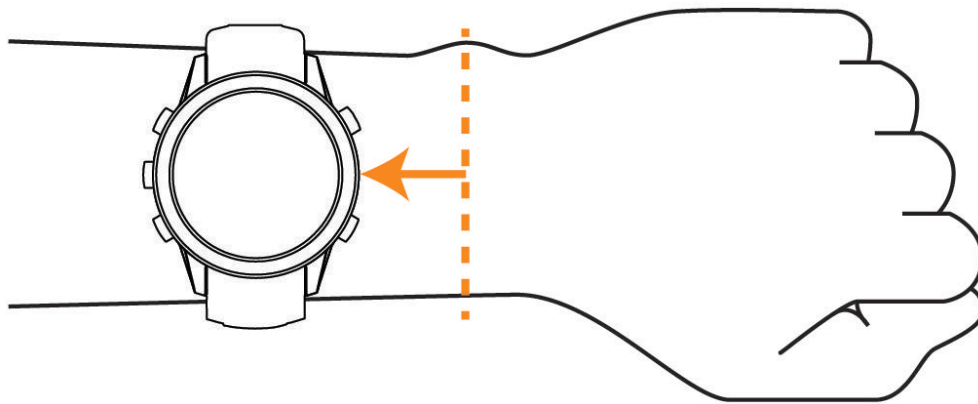
### Indossare l'orologio

#### AVVERTENZA

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](https://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 67*.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati, pagina 69*.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

### Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare l'orologio.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto l'orologio.
- Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro dell'orologio.
- Indossare l'orologio sopra l'osso del polso. L'orologio deve essere aderente ma comodo.

- Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.

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

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

## Impostazioni del cardio da polso

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  e selezionare **Impostazioni dell'orologio > Salute & Benessere > Cardio da polso**.

**Stato:** attiva la fascia cardio da polso. Il valore predefinito è Auto, che utilizza automaticamente il cardio da polso a meno che non si 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.

**Cambio origine:** consente all'orologio di selezionare la migliore fonte di dati della frequenza cardiaca quando si indossa l'orologio e una fascia cardio esterna. Per ulteriori informazioni visitare la pagina [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Trasmetti FC:** trasmette i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo associato (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca*, pagina 68).

### Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca

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

**SUGGERIMENTO:** è possibile personalizzare le impostazioni dell'attività per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività (*Impostazioni attività*, pagina 24). Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un ciclocomputer Edge® mentre si pedala.

#### 1 Selezionare un'opzione:

- Tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio > Salute & Benessere > Cardio da polso > Trasmetti FC**.
- Tenere premuto  per aprire il menu dei comandi e selezionare .

**NOTA:** è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 30).

#### 2 Premere .

L'orologio avvia la trasmissione dei dati della frequenza cardiaca.

#### 3 Associare l'orologio al dispositivo compatibile.

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

#### 4 Premere per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

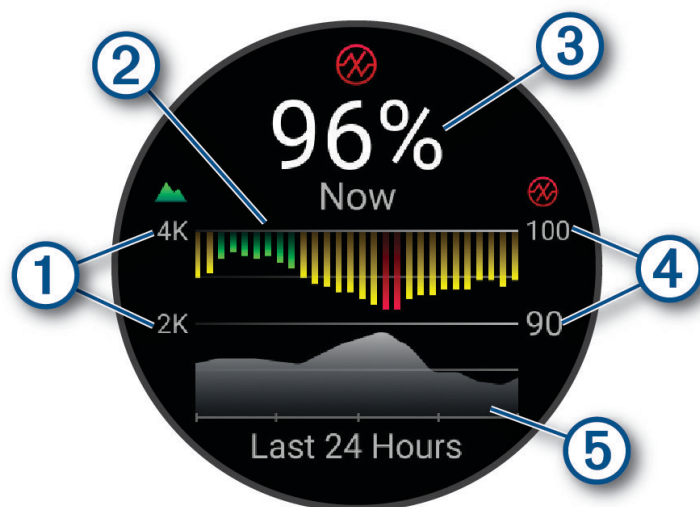
## Pulsossimetro

L'orologio è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione periferica dell'ossigeno nel sangue (SpO2). Quando la quota aumenta, il livello di ossigeno nel sangue può diminuire. Conoscere la saturazione di ossigeno può aiutare a determinare come il corpo si sta acclimatando ad altitudini elevate per lo sport in quota e altre attività.

È possibile iniziare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida del pulsossimetro (*Ricezione delle letture del pulsossimetro*, pagina 69). È anche possibile attivare letture per l'intera giornata (*Impostazione della modalità pulsossimetro*, pagina 69). Quando viene visualizzata la vista rapida del pulsossimetro mentre l'utente è fermo, l'orologio analizza la saturazione dell'ossigeno e la quota. Il profilo di quota aiuta a indicare come cambiano le letture del pulsossimetro, in base alla propria quota.

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

Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



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

### Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro visualizzando la vista rapida dello stesso. La vista rapida mostra la percentuale più recente di saturazione di ossigeno del sangue, un grafico delle letture della media oraria delle ultime 24 ore e un grafico dell'elevazione delle ultime 24 ore.

**NOTA:** la prima volta che si visualizza la vista rapida del pulsossimetro, l'orologio deve acquisire i segnali satellitari per determinare la quota. Recarsi all'aperto e attendere che l'orologio localizzi i satelliti.

1 Mentre si è seduti o inattivi, scorrere verso l'alto dal quadrante dell'orologio.

2 Scorrere fino alla vista rapida del pulsossimetro.

3 Selezionare la vista rapida del pulsossimetro.

L'orologio inizia la lettura del pulsossimetro.

4 Rimanere fermi per 30 secondi.

**NOTA:** se si è troppo attivi perché l'orologio riceva una lettura dal pulsossimetro, appare un messaggio invece che la percentuale. Si può verificare nuovamente dopo qualche minuto di inattività. Per risultati ottimali, tenere il braccio sul quale si indossa l'orologio all'altezza del cuore mentre lo stesso legge la saturazione di ossigeno nel sangue.

5 Premere verso il basso per visualizzare un grafico delle letture del pulsossimetro degli ultimi sette giorni.

### Impostazione della modalità pulsossimetro

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Salute & Benessere > Pulsossimetro**.

3 Selezionare un'opzione:

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

**NOTA:** l'attivazione della modalità **Giornata intera** riduce la durata della batteria.

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

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

- Per disattivare le misurazioni automatiche, selezionare **Su richiesta**.

### Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati

Se i dati del pulsossimetro sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Rimanere fermi mentre l'orologio legge la saturazione di ossigeno del sangue.

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

## Obiettivo automatico

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

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

## Minuti di intensità

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

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

## Calcolo dei minuti di intensità

L'orologio Forerunner® calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, l'orologio calcola i minuti di intensità moderata analizzando i passi al minuto.

- Iniziare un'attività a tempo per ottenere il calcolo più preciso dei minuti di intensità.
- Indossare l'orologio per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

## Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, l'orologio rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le proprie ore di sonno normali nell'app Garmin Connect™ o nelle impostazioni dell'orologio ([Impostazione di un orario del sonno, pagina 70](#)). 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 32](#)). 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 ([Comandi, pagina 29](#)).

## Impostazione di un orario del sonno

L'orologio utilizza la pianificazione del sonno come guida per misurare accuratamente il sonno. È anche possibile utilizzare l'app Garmin Connect™ per impostare le ore di sonno tipiche.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Modalità Focus > Sonno > Pianificazione**.
- 3 Selezionare l'intervallo di giorni.
- 4 Immettere l'ora in cui si va a letto e ci si sveglia.
- 5 Ripetere i passi 3 e 4 fino a impostare la pianificazione del sonno.

## Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare l'orologio durante il sonno.
  - 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sull'account Garmin Connect™ ([Uso dell'app Garmin Connect™, pagina 62](#)).
- È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

È possibile visualizzare le informazioni sul sonno, inclusi i sonnellini, sull'orologio Forerunner® (*Viste rapide, pagina 32*).

## Variazioni della respirazione

### ATTENZIONE

Forerunner® 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](https://garmin.com/ataccuracy).

Il sensore ottico della frequenza cardiaca sul dispositivo Forerunner 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.

È necessario attivare il monitoraggio del sonno con pulsossimetro per rilevare le variazioni di respirazione (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 69*).

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

potrebbe essere necessario aggiungere la vista rapida all'elenco di viste rapide (*Personalizzazione dell'elenco delle viste rapide, pagina 34*).

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

# Navigazione

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

## Salvataggio di una posizione

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

- 1 Tenere premuto .
- 2 Selezionare **Salva posizione**.  
è possibile personalizzare il menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 30).
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Visualizzazione e modifica delle posizioni salvate

**SUGGERIMENTO:** è possibile salvare una posizione dal menu dei comandi (*Comandi*, pagina 29).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Naviga > Posizioni salvate**.
- 4 Selezionare una posizione salvata.
- 5 Selezionare un'opzione per visualizzare o modificare i dettagli della posizione.

## Eliminazione di una posizione

- 1 Premere .
- 2 Selezionare un'attività che utilizza il GPS, ad esempio **Corsa**.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Naviga > Posizioni salvate**.
- 4 Selezionare una posizione salvata.
- 5 Selezionare **Elimina**.

## Navigazione verso una destinazione

È possibile utilizzare il dispositivo per navigare verso una destinazione precedente o una posizione salvata.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare un'attività GPS.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Naviga**.
- 4 Selezionare un'opzione.
  - Selezionare **Attività precedenti**, sceglierne una e selezionare **Vai**.
  - Selezionare **Posizioni salvate**, sceglierne una e selezionare **Vai**.**SUGGERIMENTO:** è possibile salvare una posizione dal menu dei comandi (*Comandi*, pagina 29).
- 5 Premere  per avviare la navigazione.

## Navigazione Indietro all'inizio

Prima di poter navigare indietro all'inizio, è necessario individuare i satelliti, avviare il timer e avviare l'attività. In qualsiasi momento dell'attività, è possibile tornare al punto di partenza. Ad esempio, se si sta correndo in una nuova città e non si è sicuri di come tornare indietro al sentiero o all'hotel, è possibile tornare indietro alla posizione di partenza. Questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

- 1 Premere .
- 2 Selezionare un'attività che utilizza il GPS, ad esempio **Corsa**.
- 3 Durante l'attività, tenere premuto .
- 4 Selezionare **Naviga > Indietro all'inizio**.
- 5 Selezionare **TracBack** o **Linea retta**.  
Viene visualizzata la schermata della navigazione.
- 6 Muoversi in avanti.  
La freccia punta nella direzione del punto di partenza.  
**SUGGERIMENTO:** per una navigazione più precisa, orientare l'orologio verso la direzione di navigazione.

## Interruzione della navigazione

- 1 Durante la navigazione nel corso di un'attività, tenere premuto .
- 2 Scorrere verso il basso e selezionare **Arresta navigazione** o **Interrompi percorso**.
- 3 Selezionare .

La navigazione verso la destinazione si interrompe, ma l'attività rimane attiva. È possibile premere  per tornare al timer dell'attività.

## Percorsi

### **ATTENZIONE**

Questa funzione consente agli utenti di scaricare percorsi creati da altri utenti. Garmin® non fornisce garanzie sulla sicurezza, la precisione, l'affidabilità, la completezza o la puntualità dei itinerari creati da terzi. L'utente si assume tutti i rischi legati all'utilizzo di itinerari creati da terzi.

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

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

È inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi di performance precedentemente impostati.

### Creazione di un percorso su Garmin Connect™

Prima di poter creare un percorso sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), pagina 61).

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

**NOTA:** è possibile inviare questo percorso al dispositivo ([Invio di un percorso al dispositivo](#), pagina 73).

### Invio di un percorso al dispositivo

È possibile inviare un percorso creato in precedenza utilizzando l'app Garmin Connect™ al dispositivo ([Creazione di un percorso su Garmin Connect™](#), pagina 73).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare **...**.
- 2 Selezionare **Allenam. e pianificaz. > Percorsi**.
- 3 Selezionare un itinerario.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare il dispositivo compatibile.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

### Creazione di un percorso sul dispositivo

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare un'attività GPS.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Naviga > Percorsi**.
- 4 Selezionare un itinerario.
- 5 Premere .
- 6 Selezionare **Segui percorso** oppure **Percorso al contrario**.
- 7 Premere  per avviare la navigazione.

### Visualizzazione o modifica dei dettagli del percorso

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare un'attività GPS.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare **Naviga > Percorsi**.

4 Selezionare un itinerario.

5 Premere .

6 Selezionare un'opzione:

- Per avviare la navigazione, selezionare **Segui percorso**.
- Per visualizzare i punti del percorso, come i corsi d'acqua, gli ostacoli o le salite ripide, selezionare **Visualizza i punti del percorso**.

**SUGGERIMENTO:** è possibile aggiungere punti del percorso quando si crea un percorso nell'app Garmin Connect™ ([Creazione di un percorso su Garmin Connect™](#), pagina 73).

- Per creare una pace band personalizzato, selezionare **PacePro** ([PacePro™ Training](#), pagina 18).
- Per visualizzare il percorso sulla mappa e scorrere o ingrandire/ridurre la mappa, selezionare **Mappa**.
- Per utilizzare il percorso al contrario, selezionare **Percorso al contrario**.
- Per visualizzare un grafico elevazione del percorso, selezionare **Profilo altimetrico**.
- Per modificare il nome del percorso, selezionare **Nome**.
- Per eliminare il percorso, selezionare **Elimina**.

# Mappa

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

## Aggiunta della schermata dati della mappa

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, premere .
- 2 Selezionare **Attività**, poi scegliere un'attività GPS.
- 3 Scorrere verso il basso e selezionare le impostazioni dell'attività.
- 4 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi nuovo > Mappa**.

## Scorrimento e zoom della mappa

- 1 Durante la navigazione, premere  o  per visualizzare la mappa.  
potrebbe essere necessario aggiungere la schermata dati della mappa per l'attività ([Personalizzare le schermate dati, pagina 24](#)).
- 2 Tenere premuto .
- 3 Selezionare **Controlli mappa**.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per passare dalla panoramica in alto a quella in basso, dalla panoramica a sinistra a destra o dallo zoom, premere .
  - Per eseguire la panoramica o lo zoom della mappa, premere  o .
  - Per uscire, premere .

## Impostazioni della mappa

È possibile personalizzare l'aspetto della mappa nelle schermate dei dati della mappa.

Premere , selezionare **Impostazioni dell'orologio > Mappa e navigazione**.

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

**Posizioni utente:** mostra o nasconde le posizioni dell'utente sulla mappa.

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

## Funzioni di sicurezza e rilevamento

### ⚠ AVVERTENZA

Le funzioni di sicurezza e rilevamento, disponibili tramite l'app Garmin Connect™, sono funzioni supplementari e non devono essere utilizzate come metodo principale per richiedere assistenza in caso di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza per conto dell'utente.

### AVVISO

Per utilizzare le funzioni di sicurezza e rilevamento, l'orologio deve essere collegato all'app Garmin Connect usando 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 assistenza sul proprio account Garmin Connect.

Per maggiori informazioni sulle funzioni di sicurezza e rilevamento, visitare [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Assistenza:** quando si richiede assistenza, l'orologio invia un messaggio con il proprio nome, il link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti dell'assistenza (*Richiesta di assistenza, pagina 77*).

**Rilevamento incidente:** quando l'orologio Forerunner® rileva un incidente durante determinate attività all'aperto, invia un messaggio automatico con un link LiveTrack e la posizione GPS (se disponibile) ai contatti di assistenza (*Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti, pagina 76*).

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

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

**LiveTrack:** invia il link a una pagina Web ad amici e familiari perché seguano le tue gare e attività di allenamento in tempo reale. È possibile usare l'app Garmin Connect per invitare i follower tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale.

## Aggiunta di contatti di assistenza

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

- 1 Dall'app Garmin Connect™, selezionare •••.
- 2 Selezionare **Sicurezza & Rilevamento > Funzioni di sicurezza > Contatti di assistenza > Aggiungi contatto di Assistenza**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

## Aggiunta di contatti

È possibile aggiungere fino a 50 contatti all'app Garmin Connect™. Gli indirizzi e-mail dei contatti possono essere utilizzati con la funzione LiveTrack. Tre di questi contatti possono essere utilizzati come contatti di assistenza (*Aggiunta di contatti di assistenza, pagina 76*).

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

Dopo aver aggiunto i contatti, è necessario sincronizzare i dati per applicare le modifiche al dispositivo Forerunner® (*Uso dell'app Garmin Connect™, pagina 62*).

## Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

### ⚠ AVVERTENZA

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 (*Aggiunta di contatti di assistenza, pagina 76*). 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 assistenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .

2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > 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 Forerunner® rileva un incidente mentre è connesso allo smartphone, l'app Garmin Connect può inviare ai contatti di assistenza 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 automatizzato.

## Richiesta di assistenza

### **AVVERTENZA**

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 relativi contatti nell'app Garmin Connect ([Aggiunta di contatti di assistenza, pagina 76](#)). Lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete in cui sono disponibili i dati. I contatti di assistenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

1 Tenere premuto .

L'orologio vibra quando la funzione di assistenza è attivata.

2 Attendere il conto alla rovescia del timer.

Non è stato possibile inviare un messaggio ai contatti di assistenza dall'orologio.

**SUGGERIMENTO:** prima che termini il conto alla rovescia, è possibile tenere premuto qualsiasi pulsante per annullare il messaggio.

## Profilo utente

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

### Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le informazioni personali, come altezza, peso, zone di allenamento e altro ancora. L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > 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.

### Visualizzazione dell'età di fitness

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

**NOTA:** per un'età di fitness più accurata, completare la configurazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 78](#)).

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Profilo utente > Età di fitness**.

### Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

### Obiettivi di forma fisica

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

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

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella ([Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 79](#)) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

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

### Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca predefinite, l'orologio utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. È possibile impostare zone di 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 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Profilo utente > Frequenza cardiaca e Zone di potenza > Frequenza cardiaca**.
- 3 Selezionare **Frequenza cardiaca massima** e immettere la frequenza cardiaca massima.  
È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività.
- 4 Selezionare **SAFC** e immettere la frequenza cardiaca soglia del lattato se si conosce il valore della frequenza cardiaca soglia del lattato.
- 5 Selezionare **FC riposo > Imposta personalizzata**, quindi inserire la frequenza cardiaca a riposo.  
È possibile utilizzare la media della frequenza cardiaca a riposo misurata dall'orologio oppure è possibile impostare una frequenza cardiaca a riposo personalizzata.
- 6 Selezionare **Zone > In base a**.
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
  - Selezionare **% FC max** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
  - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
  - Selezionare **% SAFC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca della soglia anaerobica.
- 8 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 9 Selezionare **Frequenza cardiaca sport** e selezionare un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).
- 10 Ripetere la procedura per aggiungere zone di intensità per lo sport (opzionale).

### Consentire all'orologio di impostare le zone della frequenza cardiaca

Le impostazioni predefinite consentono all'orologio di rilevare la frequenza cardiaca massima e impostare le zone della frequenza cardiaca come percentuale della frequenza cardiaca massima.

- Verificare che le impostazioni del profilo utente siano corrette ([Impostazione del profilo utente, pagina 78](#)).
- Correre spesso con il cardiofrequenzimetro al polso o con la fascia cardio sul torace.
- Visualizzare le tendenze della frequenza cardiaca e i tempi nelle zone utilizzando l'account Garmin Connect™.

### Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

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

### Impostazione delle zone di potenza

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Profilo utente > Frequenza cardiaca e Zone di potenza > Running Power**.
- 3 Selezionare **In base a**.

- 4 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
  - Selezionare **% di FTP** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
- 5 Selezionare **Potenza di soglia** e immettere il valore.
- 6 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 7 Se necessario, selezionare **Minima**, quindi immettere un valore di potenza minimo.

## Impostazioni di gestione della batteria

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto  e selezionare **Impostazioni dell'orologio > Power Manager**.

**Risparmio batteria:** personalizza le impostazioni del sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio ([Personalizzazione della funzione di risparmio energetico, pagina 81](#)).

**Percentuale batteria:** visualizza la durata residua della batteria in percentuale.

**Stime batteria:** visualizza la durata residua della batteria con il numero previsto di giorni od ore.

**Avviso di batteria scarica:** avvisa l'utente quando la batteria sta per esaurirsi.

### Personalizzazione della funzione di risparmio energetico

La funzione di risparmio energetico consente di regolare rapidamente le impostazioni di sistema per prolungare la durata della batteria in modalità orologio.

È possibile attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi ([Comandi, pagina 29](#)).

**1** Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .

**2** Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Power Manager > Risparmio batteria**.

L'orologio mostra le ore di autonomia della batteria ottenute dalla modifica di ciascuna impostazione.

## Accessibilità

L'orologio Forerunner® offre funzioni di accessibilità, quali filtri a colori personalizzati e altre impostazioni audio e di visualizzazione.

### Impostazioni di accessibilità

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , poi selezionare **Impostazioni dell'orologio > Accessibilità**.

**Filtri colori:** imposta il modo colore per tutti gli schermi, aumentando la visibilità dei colori per le persone con daltonismo. È possibile rimuovere colori specifici come rosso, verde o blu. In alternativa, selezionare Scala di grigi per rimuovere tutti i colori.

**Avviso orario:** attiva un avviso all'inizio di ogni ora.

## Impostazioni di sistema

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio > Sistema**.

**Lingua:** imposta la lingua visualizzata sull'orologio.

**Tasti scelta rapida:** assegna i tasti di scelta rapida ai pulsanti (*Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida*, pagina 83).

**Passcode:** imposta un passcode a quattro cifre per proteggere le tue informazioni personali quando l'orologio non è al polso (*Impostazione del passcode dell'orologio*, pagina 83).

**Non disturbare:** attiva la modalità Non Disturbare per ridurre la luminosità dello schermo e disattivare avvisi e notifiche.

**Ora:** regola le impostazioni dell'orario (*Impostazioni dell'ora*, pagina 84).

**Voce:** consente di impostare sull'orologio la lingua della voce e il tipo di voce. È possibile impostare avvisi vocali durante un'attività (*Riproduzione degli avvisi vocali durante l'attività*, pagina 27).

**Avanzate:** apre le impostazioni avanzate del sistema per configurare le unità di misura, la modalità di registrazione dei dati e la modalità USB (*Impostazioni di sistema avanzate*, pagina 84).

**Recupera e ripristina:** configura i backup dei dati dell'orologio e ripristina i dati e le impostazioni dell'utente (*Impostazioni di Recupera e ripristina*, pagina 85).

**Aggiornamento software:** installa gli aggiornamenti software scaricati, abilita gli aggiornamenti automatici e consente di verificare manualmente la presenza di aggiornamenti (*Aggiornamenti del prodotto*, pagina 90).

**Informazioni:** visualizza le informazioni sul dispositivo, sul software e sulle normative (*Visualizzare le informazioni sul dispositivo*, pagina 85).

## Personalizzazione dei pulsanti di scelta rapida

È possibile personalizzare la funzione associata alla pressione prolungata di singoli pulsanti e di combinazioni di pulsanti.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Sistema > Tasti scelta rapida**
- 3 Selezionare un pulsante o una combinazione di pulsanti da personalizzare.
- 4 Selezionare una funzione.

## Impostazione del passcode dell'orologio

### AVVISO

Se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, l'orologio si blocca temporaneamente. Dopo cinque tentativi errati, l'orologio si blocca finché non si reimposta il passcode nell'app Garmin Connect™. Se l'orologio non è stato associato allo smartphone, l'orologio elimina i dati e ripristina le impostazioni predefinite di fabbrica dopo cinque tentativi non corretti.

È possibile impostare un passcode per l'orologio per proteggere le informazioni personali quando l'orologio non è al polso.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Sistema > Passcode > Imposta passcode**.
- 3 Inserire un passcode di quattro cifre.

La volta successiva che si rimuove l'orologio dal polso, bisogna inserire il passcode prima di poter visualizzare qualsiasi informazione.

## Modifica del passcode dell'orologio

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode viene dimenticato o si effettuano troppi tentativi errati di inserimento, bisogna reimpostarlo nell'app Garmin Connect™.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > 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.

## Disattivazione del passcode dell'orologio

**NOTA:** è necessario conoscere il passcode attuale del dispositivo per poterlo disattivare. Se il passcode viene dimenticato o si effettuano troppi tentativi errati di inserimento, bisogna reimpostarlo nell'app Garmin Connect™.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Sistema > Passcode > Passcode > Off**.
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre esistente.

L'orologio disattiva l'opzione passcode.

## Impostazioni dell'ora

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio > Sistema > Ora**.

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

**Formato data:** imposta l'ordine di visualizzazione per il giorno, il mese e l'anno per le date.

**Imposta ora:** consente di impostare il fuso orario dell'orologio. L'opzione Auto consente di impostare automaticamente il fuso orario in base alla posizione GPS.

**Ora:** regola l'ora se l'opzione Imposta ora è configurata su Manuale.

**Sincronizzazione orario:** consente di sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale ([Sincronizzazione dell'ora, pagina 84](#)).

## Sincronizzazione dell'ora

Ogni volta che si accende l'orologio e si acquisisce il segnale satellitare o si apre l'app Garmin Connect™ sullo smartphone associato, l'orologio rileva automaticamente fuso orario e ora corrente. È anche possibile sincronizzare manualmente l'ora quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Sistema > Ora > Sincronizzazione orario**.
- 3 Attendere che l'orologio si colleghi allo smartphone associato o localizzi i satelliti ([Acquisizione del segnale satellitare, pagina 91](#)).

**SUGGERIMENTO:** è possibile premere  per cambiare sorgente.

## Impostazioni di sistema avanzate

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio > Sistema > Avanzate**.

**Formato:** imposta le preferenze di formato generali, ad esempio unità di misura, passo e velocità mostrati durante le attività e inizio della settimana ([Modificare le unità di misura, pagina 84](#)).

**Registrazione dei dati:** configura il modo in cui l'orologio registra i dati dell'attività ([Impostazioni di registrazione dei dati, pagina 84](#)).

**Modo USB:** consente di impostare l'orologio per utilizzare MTP (media transfer protocol) o la modalità Garmin® quando è collegato al computer.

## Modificare le unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza, passo e velocità, quota e altro.

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

## Impostazioni di registrazione dei dati

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , poi selezionare **Impostazioni dell'orologio > Sistema > Avanzate > Registrazione dei dati**.

**Frequenza:** consente di impostare la frequenza con cui l'orologio registra i dati dell'attività. L'opzione di registrazione della frequenza **Smart** (predefinita) consente registrazioni delle attività di maggiore durata. L'opzione di registrazione **Ogni secondo** fornisce registrazioni più dettagliate delle attività, ma potrebbe non registrare completamente le attività di durata prolungata. Consente di registrare i punti chiave in cui si verificano modifiche di direzione, passo o frequenza cardiaca. La dimensione del record dell'attività è più ridotta, per consentire di memorizzare più attività sulla memoria del dispositivo.

**Registra HRV:** consente all'orologio di registrare la variabilità della frequenza cardiaca durante un'attività (*Stato della variabilità della frequenza cardiaca, pagina 37*).

## Impostazioni di Recupera e ripristina

È possibile eseguire il backup delle impostazioni da un orologio Garmin® esistente e ripristinare tali impostazioni su un altro orologio Garmin compatibile, utilizzando l'app Garmin Connect™ (*Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect™, pagina 85*). Le impostazioni includono profili sportivi, viste rapide, impostazioni utente, allenamenti e altro ancora.

Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio > Sistema > Recupera e ripristina**.

**Backup automatici:** esegue periodicamente il backup delle impostazioni dell'account Garmin Connect.

**Esegui backup ora:** esegue periodicamente il backup delle impostazioni dell'account Garmin Connect.

**Visualizza rapporto:** mostra eventuali problemi relativi all'ultimo ripristino delle impostazioni dell'orologio.

questa impostazione viene visualizzata solo se alcune impostazioni dell'orologio non sono state ripristinate correttamente.

**Backup del contenuto:** visualizza il tipo di dati salvati.

**Reimposta:** ripristina tutte le impostazioni ai valori predefiniti (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite, pagina 85*).

## Ripristino delle impostazioni e dei dati da Garmin Connect™

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare **...**.
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio orologio.
- 3 Selezionare **Sistema > Recupera e ripristina > Backup del dispositivo**.
- 4 Selezionare un backup nell'elenco.
- 5 Selezionare **Ripristina da backup > Ripristina**.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 7 Attendere che l'orologio si sincronizzi con l'app.
- 8 Sull'orologio, premere  e selezionare .
- L'orologio si riavvia e ripristina le impostazioni e i dati.
- 9 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

Prima di ripristinare tutte le impostazioni predefinite, è necessario sincronizzare l'orologio con l'app Garmin Connect™ per caricare i dati dell'attività.

È possibile ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio > Sistema > Recupera e ripristina > Reimposta**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per ripristinare tutte le impostazioni predefinite dell'orologio e salvare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Ripristina impostazioni predefinite**.
  - Per eliminare tutte le attività dalla cronologia, selezionare **Elimina tutte le attività**.
  - Per reimpostare la distanza e il tempo totali, selezionare **Reimposta totali**.
  - Per ripristinare tutte le impostazioni dell'orologio ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni e la cronologia delle attività inserite dall'utente, selezionare **Elimina dati e ripristina impostaz..**
  - Per eliminare tutti i file temporanei dall'orologio, selezionare **Elimina file temporanei**.

## Visualizzare le informazioni sul dispositivo

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

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

## Visualizzare le informazioni su normative e conformità

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Dal menu delle impostazioni, selezionare **Sistema**.
- 3 Selezionare **Informazioni**.

## Info sul dispositivo

### Info sullo schermo AMOLED

Per impostazione predefinita, le impostazioni dell'orologio sono ottimizzate per garantire autonomia della batteria e prestazioni ([Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria, pagina 90](#)).

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 Forerunner® si spegne dopo il timeout selezionato ([Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 54](#)). È possibile ruotare il polso verso di sé, toccare il touchscreen o premere un pulsante per riattivare l'orologio.

### Caricare l'orologio

#### ⚠ ATTENZIONE

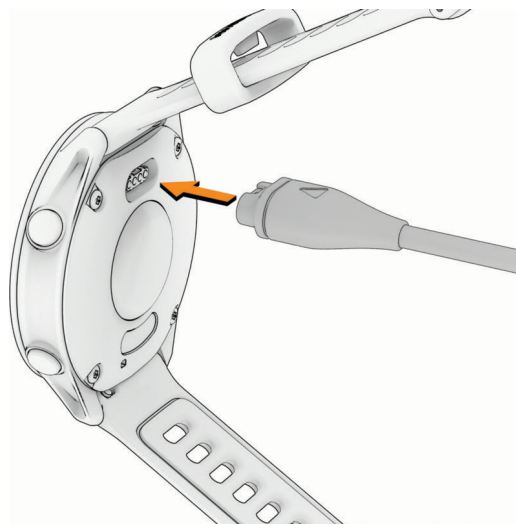
Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

#### 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 88](#)).

L'orologio è dotato di un cavo di ricarica proprietario. Per gli accessori opzionali e le parti di ricambio, visitare il sito Web [garmin.com](http://garmin.com), oppure contattare il proprio rivenditore Garmin®.

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



- 2 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta USB-C® del computer o a un adattatore CA (potenza nominale minima di 5 W).

L'orologio visualizza il livello di carica corrente della batteria.

- 3 Scollegare l'orologio dopo che il livello di carica della batteria ha raggiunto il 100%.

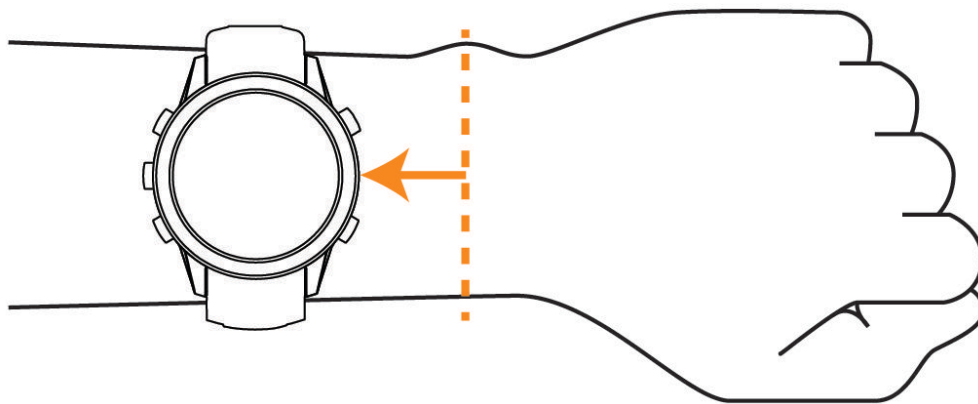
### Indossare l'orologio

#### ⚠ AVVERTENZA

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

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

**NOTA:** l'orologio deve essere aderente ma comodo. Per letture della frequenza cardiaca più precise, l'orologio non deve spostarsi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.



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

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare *Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati*, pagina 67.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 69.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Manutenzione del dispositivo

### AVVISO

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

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

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

## Pulizia dell'orologio

### ⚠ AVVERTENZA

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.

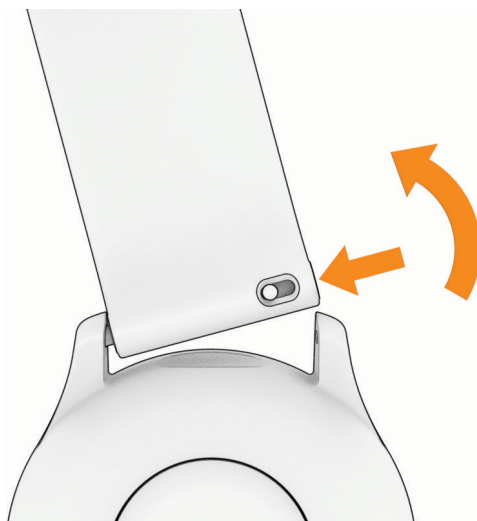
**SUGGERIMENTO:** per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

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

## Sostituzione dei cinturini

L'orologio è compatibile con i cinturini standard quick release, che misurano 20 mm di larghezza.

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



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

## Specifiche

|                                                 |                                                     |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Tipo di batteria                                | Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile |
| Classificazione di impermeabilità               | 5 ATM <sup>1</sup>                                  |
| Temperatura operativa e di stoccaggio           | Da -20° a 60°C (da -4° a 140°F)                     |
| Temperatura di ricarica USB                     | Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)                       |
| Frequenze wireless UE e potenza di trasmissione | 2400 - 2483,5 MHz: < 13 dBm                         |
| Valori SAR UE                                   | 0.056 W/kg arto                                     |

## 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 13 giorni      |
| Modalità orologio con risparmio energetico | Fino a 28 giorni      |
| Modalità GNSS Solo GPS                     | Fino a 23 ore         |
| Modalità GNSS Tutti i sistemi              | Fino a 16 ore         |

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

# Risoluzione dei problemi

## Aggiornamenti del prodotto

Il dispositivo verifica automaticamente la disponibilità di aggiornamenti quando è associato a uno smartphone con Bluetooth®. È possibile verificare manualmente la disponibilità di aggiornamenti dalle impostazioni di sistema (*Impostazioni di sistema, pagina 83*). Sul computer installare Garmin Express™ ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Sullo smartphone, installare l'app Garmin Connect™.

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

- Aggiornamenti software
- I dati vengono caricati sull'app Garmin Connect sullo smartphone
- registrazione del prodotto;

## Ulteriori informazioni

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

- Visitare la pagina [support.garmin.com](http://support.garmin.com) per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito [garmin.com](http://garmin.com) oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
- Visitare la pagina [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) per informazioni sulla precisione della funzione.

Questo non è un dispositivo medico.

## L'orologio visualizza la lingua errata

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

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare .
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare la lingua.

## Suggerimenti per ottimizzare la durata della batteria

Per prolungare la durata della batteria, è possibile provare questi suggerimenti.

- Attivare la funzione di risparmio energetico dal menu dei comandi (*Comandi, pagina 29*).
- Utilizzare la vista rapida della batteria per visualizzare i dettagli sull'utilizzo e regolare le impostazioni di sistema (*Viste rapide, pagina 32*).
- Ridurre il timeout dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 54*).
- Interrompere l'utilizzo dell'opzione di timeout della schermata **Schermo sempre ON** e selezionare un timeout più breve (*Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 54*).
- Riduce la luminosità dello schermo (*Impostazioni dello schermo e della luminosità, pagina 54*).
- Utilizzare la modalità satellitare GNSS UltraTrac per l'attività in corso (*Impostazione dei satelliti, pagina 27*).
- Disattivare la tecnologia Bluetooth® quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Comandi, pagina 29*).
- Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** (*Interrompere un'attività, pagina 15*).
- Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dall'orologio (*Attivazione delle notifiche dello smartphone, pagina 58*).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi associati (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, pagina 68*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Impostazioni del cardio da polso, pagina 68*).

**NOTA:** il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa e le calorie bruciate.

- Attivare le letture manuali del pulsossimetro (*Impostazione della modalità pulsossimetro, pagina 69*).

## Riavvio dell'orologio

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

- Tenere premuto  finché l'orologio non si spegne; quindi tenere premuto  per riaccenderlo.

- Collegare l'orologio a una porta di ricarica USB-C® per almeno 30 secondi, scollegare il cavo e poi ricollegarlo.

## Lo smartphone è compatibile con l'orologio?

L'orologio Forerunner® è compatibile con gli smartphone che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità Bluetooth, consultare la pagina [garmin.com/ble](https://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 Connect™ alla versione più recente.
- Rimuovere l'orologio dall'app Garmin Connect e le impostazioni Bluetooth sullo smartphone per ritentare il processo di associazione.
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere l'orologio dall'app Garmin Connect sullo smartphone che non si desidera più utilizzare.
- Mantenere il telefono a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dall'orologio.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto , quindi selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **Telefono** > **Associa smartphone**.

## È possibile utilizzare il sensore Bluetooth® con l'orologio?

L'orologio è compatibile con alcuni sensori Bluetooth. La prima volta che si collega un sensore wireless all'orologio Garmin®, è necessario associare l'orologio al sensore. Una volta associati, l'orologio si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto .
- 2 Selezionare **Impostazioni dell'orologio** > **Connettività** > **Sensori e accessori** > **Aggiungi nuovo**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Ricerca tutto**.
  - Selezionare il tipo di sensore in uso.

È possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzare le schermate dati*, pagina 24).

## Come si può annullare una pressione del pulsante Lap?

Durante un'attività, è possibile che venga premuto accidentalmente il tasto Lap. Nella maggior parte dei casi, sullo schermo accanto a un pulsante viene visualizzato  e si hanno a disposizione alcuni secondi per premere il pulsante ed eliminare il cambio di Lap o sport più recente. La funzione di annullamento del giro è disponibile per attività che supportano lap manuali, cambi di sport manuali e cambi di sport automatici. La funzione di annullamento del giro non è disponibile per attività che attivano giri, corse, soste o pause automatiche, come attività in palestra, nuoto in piscina e allenamenti.

## Acquisizione del segnale satellitare

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

**SUGGERIMENTO:** per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

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

## Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente l'orologio sull'account Garmin®:
  - Collegare l'orologio a un computer tramite il cavo USB e l'applicazione Garmin Express™.
  - Sincronizzare l'orologio sull'app Garmin Connect™ utilizzando lo smartphone con Bluetooth® attivato.
 Mentre è connesso all'account Garmin, l'orologio scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Portare l'orologio all'aperto, in un'area lontana da edifici o alberi alti.

- Rimanere immobili per alcuni minuti.

## Frequenza cardiaca sull'orologio non precisa

Per ulteriori informazioni sul sensore della frequenza cardiaca, visitare la pagina [garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).

## La lettura della temperatura durante un'attività è imprecisa

La temperatura corporea influisce sulla lettura della temperatura da parte del relativo sensore interno. Per ottenere la lettura della temperatura più precisa, rimuovere l'orologio dal polso e attendere 20-30 minuti.

È anche possibile utilizzare un sensore della temperatura esterno tempe™ opzionale per visualizzare letture precise della temperatura ambientale mentre si indossa l'orologio.

## Uscita dalla modalità demo

La modalità demo mostra un'anteprima delle funzioni dell'orologio.

- 1 Premere rapidamente il  otto volte.
- 2 Selezionare .

## Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

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

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

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

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

- 1 Selezionare un'opzione:
  - Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Express™ ( (*Uso di Garmin Connect™ sul computer*, pagina 62)).
  - Sincronizzare il conteggio dei passi con l'app Garmin Connect ( (*Uso dell'app Garmin Connect™*, pagina 62)).
- 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.

## Appendice

### Valutazioni standard relative al VO2 max

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

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

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

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa

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

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

Per ulteriori informazioni sulle dinamiche di corsa, consultare la pagina [garmin.com/runningdynamics](http://garmin.com/runningdynamics). Per ulteriori teorie e interpretazioni dei dati delle dinamiche di corsa, è possibile effettuare ricerche su pubblicazioni e siti Web specializzati.

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

### Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo

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

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

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

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

### Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale

Gli intervalli di dati per l'oscillazione verticale e il rapporto verticale sono leggermente diversi a seconda del sensore utilizzato e dalla posizione in cui viene indossato sul petto (accessori serie HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™) o in vita (Running Dynamics Pod).

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

### Dimensioni e circonferenza delle ruote

Quando viene utilizzato per attività di ciclismo, il sensore di velocità rileva automaticamente le dimensioni della ruota. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota nelle impostazioni del sensore di velocità.

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota. È possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

## Campi dati

**NOTA:** alcuni campi dati potrebbero non essere disponibili per alcuni tipi di attività. Alcuni campi dati richiedono accessori ANT+® o Bluetooth® per la visualizzazione dei dati. Alcuni campi dati vengono visualizzati in più di una categoria sull'orologio.

**SUGGERIMENTO:** è inoltre possibile personalizzare i campi dati dalle impostazioni dell'orologio nell'app Garmin Connect™.

### Campi cadenza

| Nome               | Descrizione                                                                                                                                                                      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cadenza media      | Ciclismo. La cadenza media per l'attività corrente.                                                                                                                              |
| Cadenza media      | Corsa. La cadenza media per l'attività corrente.                                                                                                                                 |
| Cadenza            | Ciclismo. Il numero di rivoluzioni della pedivella. Il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza affinché questi dati vengano visualizzati. |
| Cadenza            | Corsa. I passi al minuto (destro e sinistro).                                                                                                                                    |
| Cadenza Lap        | Ciclismo. La cadenza media per il Lap corrente.                                                                                                                                  |
| Cadenza Lap        | Corsa. La cadenza media per il Lap corrente.                                                                                                                                     |
| Cadenza ultimo Lap | Ciclismo. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.                                                                                                                          |
| Cadenza ultimo Lap | Corsa. La cadenza media per l'ultimo Lap completato.                                                                                                                             |

### Grafici

| Nome                       | Descrizione                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Grafico frequenza cardiaca | Un grafico che mostra la frequenza cardiaca durante l'attività. |
| Grafico del passo          | Un grafico che mostra l'andatura durante l'attività.            |
| Grafico della velocità     | Un grafico che mostra la velocità durante l'attività.           |

### Campi distanza

| Nome                   | Descrizione                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Distanza               | La distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente. |
| Distanza ripetuta      | La distanza percorsa per la ripetuta corrente.                 |
| Distanza Lap           | La distanza percorsa durante il Lap corrente.                  |
| Distanza ultimo Lap    | La distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.          |
| Dist. ultimo esercizio | La distanza percorsa per l'ultimo esercizio completato.        |
| Distanza esercizio     | La distanza percorsa per l'esercizio corrente.                 |

### Indicatori

| Nome                              | Descrizione                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vista widget                      | Corsa. Un indicatore colorato mostra il range attuale della cadenza.                                                                |
| Indicatore bilanciamento TCS      | Un indicatore colorato che mostra il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa. |
| Indicatore tempo contatto suolo   | Un indicatore colorato che mostra il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi.       |
| Indicatore frequenza cardiaca     | Un indicatore colorato mostra l'attuale zona di frequenza cardiaca.                                                                 |
| Rapporto zone fr. cardiaca        | Un indicatore colorato che mostra la porzione di tempo trascorso in ciascuna zona di frequenza cardiaca.                            |
| Indicatore PacePro                | Corsa. La tua andatura attuale nello split e l'obiettivo di andatura per lo split.                                                  |
| Indicatore Training Effect        | L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico e anaerobico.                                                      |
| Indicatore oscillazione verticale | Un indicatore colorato che mostra l'ammontare del rimbalzo durante la corsa.                                                        |
| Indicatore rapporto verticale     | Un indicatore colorato che mostra il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza dei passi.                                     |

## Campi frequenza cardiaca

| Nome                                | Descrizione                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % riserva di frequenza cardiaca     | La percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).                                                      |
| Training Effect attività aerobica   | L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.                                                                                                      |
| Training Effect attività anaerobica | L'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.                                                                                                    |
| % FCR media                         | La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.                        |
| FC media                            | La frequenza cardiaca media per l'attività corrente.                                                                                                                   |
| % max FC media                      | La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.                                                                               |
| Frequenza cardiaca                  | La frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve poter misurare la frequenza cardiaca al polso o essere connesso a una fascia cardio compatibile. |
| FC % max                            | La percentuale della frequenza cardiaca massima.                                                                                                                       |
| Zona FC                             | L'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).       |
| % FCR media nella ripetuta          | La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.                       |
| % Max media nella ripetuta          | La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.                                                                              |
| FC media nella ripetuta             | La frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.                                                                                                                  |
| % FCR max nella ripetuta            | La percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.                     |
| Max % max nella ripetuta            | La percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.                                                                            |
| FC max nella ripetuta               | La frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.                                                                                                         |
| % FCR Lap                           | La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.                            |
| FC Lap                              | La frequenza cardiaca media per il Lap corrente.                                                                                                                       |
| % max FC Lap                        | La percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.                                                                             |
| %FCR ultimo Lap                     | La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo Lap completato.                    |
| FC ultimo Lap                       | La frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.                                                                                                               |
| % max FC Lap                        | La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo Lap completato.                                                                           |
| %FCR ultimo esercizio               | La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultima attività completata.               |
| FC ultimo esercizio                 | La frequenza cardiaca media per l'ultimo esercizio.                                                                                                                    |
| %Max. FC ult. esercizio             | La percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo esercizio completato.                                                                     |
| %FCR esercizio                      | La percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'esercizio corrente.                       |
| FC esercizio                        | La frequenza cardiaca media per l'esercizio corrente.                                                                                                                  |
| %Max FC esercizio                   | La percentuale media della frequenza cardiaca massima per l'esercizio corrente.                                                                                        |
| Tempo in zona                       | Il tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.                                                                                                                 |

## Campi vasche

| Nome            | Descrizione                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------|
| Vasche ripetuta | Il numero di vasche completate durante la ripetuta corrente. |
| Vasche          | Il numero di vasche completate durante l'attività corrente.  |

## Altri campi

| Nome                   | Descrizione                                                                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Calorie attive         | Calorie bruciate durante l'attività.                                                                                                                             |
| Ore batteria           | Il numero di ore rimanenti prima che la carica della batteria si esaurisca.                                                                                      |
| Livello batteria       | La carica di batteria rimanente.                                                                                                                                 |
| Batteria eBike         | La carica rimanente della batteria di una eBike.                                                                                                                 |
| Range eBike            | La distanza rimanente stimata percorribile dall'eBike.                                                                                                           |
| GPS                    | La potenza del segnale satellitare GPS.                                                                                                                          |
| Ripetute               | Il numero di intervalli completati per l'attività corrente.                                                                                                      |
| Lap                    | Il numero di Lap completati per l'attività corrente.                                                                                                             |
| Ripetute ultimo round  | Il numero di ripetizioni nell'ultimo giro dell'attività.                                                                                                         |
| Carico                 | Il Training Load per l'attività corrente. Il Training Load è il consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC), che indica l'intensità dell'allenamento. |
| Esercizi               | Il numero di esercizi completati durante l'attività corrente.                                                                                                    |
| Ripetute               | Il numero di ripetizioni in una serie durante un'attività di ginnastica.                                                                                         |
| Frequenza respiratoria | Frequenza respiratoria in respiri al minuto (brpm).                                                                                                              |
| Round                  | Il numero di gruppi di esercizio eseguiti in un'attività, come ad esempio il salto alla fune.                                                                    |
| Passi                  | Il numero totale di passi effettuati durante l'attività corrente.                                                                                                |
| Stress                 | Il livello di stress corrente.                                                                                                                                   |
| Alba                   | L'ora dell'alba in base alla tua posizione GPS.                                                                                                                  |
| Tramonto               | L'ora del tramonto in base alla tua posizione GPS.                                                                                                               |
| Ora del giorno         | L'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).                                               |
| Calorie totali         | La quantità totale di calorie bruciate per il giorno.                                                                                                            |

## Campi passo

| Nome                   | Descrizione                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Passo 500m             | Il passo di voga corrente per 500 metri.                            |
| Passo medio 500m       | Il passo medio di voga su 500 metri per l'attività corrente.        |
| Passo medio            | Il passo medio per l'attività corrente.                             |
| Passo ripetuta         | Il passo medio per la ripetuta corrente.                            |
| Passo 500m Lap         | Il passo medio di voga su 500 metri per il Lap corrente.            |
| Passo Lap              | Il passo medio per il Lap corrente.                                 |
| Passo 500m ultimo Lap  | Il passo medio di voga su 500 metri per l'ultimo Lap.               |
| Passo ultimo Lap       | Il passo medio per l'ultimo Lap completato.                         |
| Passo ultima vasca     | Il passo medio per l'ultima vasca completata.                       |
| Ritmo ultimo esercizio | Il passo medio per l'ultimo esercizio completato.                   |
| Ritmo esercizio        | Il passo medio per l'esercizio corrente.                            |
| Passo                  | Il passo corrente.                                                  |
| Passo effettivo        | Il passo medio continuo dell'ultimo miglio o chilometro completato. |

## Campi PacePro

| Nome                             | Descrizione                                          |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|
| Distanza split successivo        | Corsa. La distanza totale dello split successivo.    |
| Obiettivo passo split successivo | Corsa. L'andatura obiettivo per lo split successivo. |
| Distanza split                   | Corsa. La distanza totale dello split corrente.      |
| Distanza split rimanente         | Corsa. La distanza rimanente dello split corrente.   |
| Passo split                      | Corsa. L'andatura nello split corrente.              |
| Obiettivo passo split            | Corsa. L'andatura obiettivo per lo split corrente.   |

## Campi riposo

| Nome                 | Descrizione                                                                      |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Ripetizione attivata | Il timer per l'ultima ripetuta più l'attuale tempo di riposo (nuoto in piscina). |
| Tempo riposo         | Il timer per l'intervallo di riposo corrente (nuoto in piscina).                 |

## Dinamiche di corsa

| Nome                           | Descrizione                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bilanciamento TCS medio        | Media del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo per la sessione corrente.                                                                                                                        |
| Tempo medio contatto suolo     | Il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.                                                                                                                                            |
| Lunghezza media passo          | La lunghezza media del passo per la sessione corrente.                                                                                                                                                      |
| Oscillazione verticale media   | Il valore medio di oscillazione verticale per l'attività corrente.                                                                                                                                          |
| Rapporto verticale medio       | Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per la sessione corrente.                                                                                                     |
| Bilanciamento TCS              | Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.                                                                                                           |
| Tempo di contatto con il suolo | Il tempo di contatto con il suolo è il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi. Il tempo di contatto con il suolo non viene calcolato durante la camminata. |
| Bilanciamento TCS Lap          | Il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per il Lap corrente.                                                                                                                               |
| Tempo cont. suolo per Lap      | Il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.                                                                                                                                                |
| Lunghezza passo Lap            | La lunghezza media del passo per il Lap corrente.                                                                                                                                                           |
| Oscillazione verticale Lap     | Il valore medio di oscillazione verticale per il Lap corrente.                                                                                                                                              |
| Rapporto verticale Lap         | Il valore medio del rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo per il Lap corrente.                                                                                                          |
| Lunghezza passo                | La lunghezza del passo è la distanza tra un passo e l'altro, misurata in metri.                                                                                                                             |
| Oscillazione verticale         | L'ammontare del rimbalzo durante la corsa. Il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.                                                                                         |
| Rapporto verticale             | Il rapporto tra oscillazione verticale e lunghezza del passo.                                                                                                                                               |

## Campi velocità

| Nome                        | Descrizione                                                                             |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Velocità media in movimento | La velocità media di movimento per l'attività corrente.                                 |
| Velocità media complessiva  | La velocità media per l'attività corrente, incluse le velocità in movimento e in sosta. |
| Velocità media              | La velocità media per l'attività corrente.                                              |
| Velocità Lap                | La velocità media per il Lap corrente.                                                  |
| Velocità ultimo Lap         | La velocità media per l'ultimo Lap completato.                                          |
| Velocità ultimo esercizio   | La velocità media per l'ultimo esercizio completato.                                    |
| Velocità massima            | La velocità massima per l'attività corrente.                                            |
| Velocità esercizio          | La velocità media per l'esercizio corrente.                                             |

| Nome               | Descrizione                             |
|--------------------|-----------------------------------------|
| Velocità           | L'attuale velocità di marcia.           |
| Velocità verticale | Il rateo di ascesa o discesa nel tempo. |

### Campi bracciate

| Nome                            | Descrizione                                                                                    |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Distanza media per vogata       | Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente. |
| Distanza media per spinta       | Sci indoor. La distanza media percorsa per bracciata/vogata durante l'attività corrente.       |
| Frequenza media vogate          | Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente.        |
| Frequenza media spinte          | Sci indoor. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per l'attività corrente.              |
| Media bracciate per vasca       | Il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.                                |
| Distanza per vogata             | Sport con pagaia. La distanza percorsa per bracciata/vogata.                                   |
| Distanza per spinta             | Sci indoor. La distanza percorsa per bracciata/vogata.                                         |
| Bracciate per vasca in ripetuta | Il numero medio di bracciate per vasca per la ripetuta corrente.                               |
| Stile ripetuta                  | Il tipo di bracciata corrente per la ripetuta.                                                 |
| Distanza per vogata in Lap      | Sport con pagaia. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.                        |
| Distanza per spinta in Lap      | Sci indoor. La distanza media per vogata durante il Lap corrente.                              |
| Frequenza vogate in Lap         | Sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.            |
| Frequenza spinta in Lap         | Sci indoor. Il numero medio di bracciate al minuto (bpm) per il Lap corrente.                  |
| Vogate Lap                      | Sport con pagaia. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.                           |
| Spinte Lap                      | Sci indoor. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.                                 |
| Distanza per vogata ultimo Lap  | Sport con pagaia. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.    |
| Distanza per spinta ultimo Lap  | Sci indoor. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.          |
| Frequenza vogate ultimo Lap     | Sport con pagaia. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.       |
| Frequenza spinte ultimo Lap     | Sci indoor. Il numero medio di vogate al minuto (bpm) per l'ultimo Lap completato.             |
| Vogate ultimo Lap               | Sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.                      |
| Spinte ultimo Lap               | Sci indoor. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.                            |
| Bracciate ultima vasca          | Il numero totale di bracciate per l'ultima vasca completata.                                   |
| Stile bracciate ultima vasca    | Lo stile di nuoto utilizzato durante l'ultima vasca completata.                                |
| Frequenza vogate                | Sport con pagaia. Il numero di vogate al minuto (bpm).                                         |
| Frequenza spinte                | Sci indoor. Il numero di vogate al minuto (bpm).                                               |
| Vogate                          | Sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.                          |
| Spinte                          | Sci indoor. Il numero totale di vogate per l'attività corrente.                                |

### Campi Swolf

| Nome               | Descrizione                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Swolf medio        | Il punteggio swolf medio per l'attività corrente. Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla ( <a href="#">Terminologia relativa al nuoto, pagina 20</a> ). |
| Swolf ripetuta     | Il punteggio swolf medio per la ripetuta corrente.                                                                                                                                                                                                |
| Swolf ultima vasca | Il punteggio swolf per l'ultima vasca completata.                                                                                                                                                                                                 |

## Campi temperatura

| Nome           | Descrizione                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Massima 24 ore | La temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore di temperatura compatibile.                                                                                                                     |
| Minima 24 ore  | La temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore da un sensore della temperatura compatibile.                                                                                                                   |
| Temperatura    | La temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura. È possibile associare un sensore tempe™ al dispositivo per poter disporre di una fonte accurata di dati di temperatura. |

## Campi timer

| Nome                    | Descrizione                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tempo in attività       | Il tempo totale di movimento attivo per l'attività corrente.                                                                                                                                                                               |
| Tempo medio su Lap      | Il tempo medio per Lap per l'attività corrente.                                                                                                                                                                                            |
| Durata media esercizio  | La durata media dell'esercizio per l'attività corrente.                                                                                                                                                                                    |
| Tempo medio posizione   | La durata media della posizione per l'attività corrente.                                                                                                                                                                                   |
| Tempo trascorso         | Il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer dell'attività e si corre per 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti. |
| Ora di fine stimata     | L'ora di fine stimata per l'attività corrente.                                                                                                                                                                                             |
| Tempo ripetuta          | Il tempo impiegato per la ripetuta corrente.                                                                                                                                                                                               |
| Tempo Lap               | Il tempo impiegato per il Lap corrente.                                                                                                                                                                                                    |
| Tempo ultimo Lap        | Il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.                                                                                                                                                                                            |
| Durata ultimo esercizio | Il tempo impiegato per l'ultimo esercizio completato.                                                                                                                                                                                      |
| Tempo ultima posizione  | Il tempo impiegato per l'ultima posizione completata.                                                                                                                                                                                      |
| Tempo esercizio         | Il tempo impiegato per l'esercizio corrente.                                                                                                                                                                                               |
| In movimento            | Il tempo totale in movimento per l'attività corrente.                                                                                                                                                                                      |
| Avanti/dietro totale    | Il tempo complessivo superiore o inferiore all'andatura o alla velocità obiettivo.                                                                                                                                                         |
| Tempo posizione         | Il tempo impiegato per la posizione corrente.                                                                                                                                                                                              |
| Timer Serie             | Durante un'attività di allenamento della forza funzionale, il tempo trascorso nella serie di allenamento corrente.                                                                                                                         |
| Tempo in sosta          | Il tempo totale in sosta per l'attività corrente.                                                                                                                                                                                          |
| Tempo di nuoto          | La durata della sessione di nuoto per l'attività corrente, escluso il tempo di recupero.                                                                                                                                                   |
| Timer                   | L'ora corrente del timer dell'attività.                                                                                                                                                                                                    |

## Campi allenamento

| Nome                  | Descrizione                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|
| Ripetizioni rimanenti | Durante un allenamento, le ripetute restanti.               |
| Durata fase           | Il tempo o la distanza rimanente nella fase di allenamento. |
| Passo fase            | Il passo corrente durante la fase di allenamento.           |
| Velocità fase         | La velocità corrente durante la fase di allenamento.        |
| Tempo fase            | Il tempo trascorso nella fase di allenamento.               |



© 2026 Garmin Ltd. o sue affiliate

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® e TracBack® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, serie HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™, and Varia™ 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 i loghi Bluetooth® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. USB-C® è un marchio registrato di USB Implementers Forum. Zwift™ è un marchio di Zwift, Inc. Gli altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.

M/N: AB5206