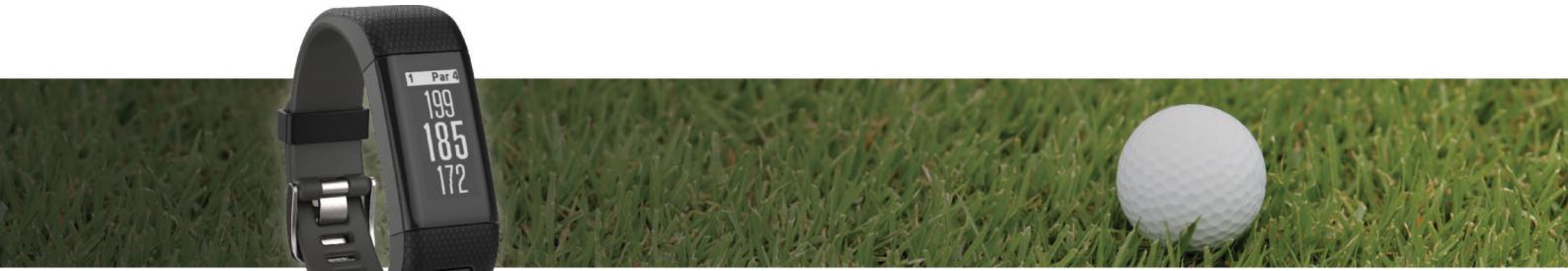


**GARMIN**<sup>®</sup>

# Approach<sup>®</sup> X40



Manuale Utente

© 2016 Garmin Ltd. o sue affiliate

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

Garmin®, il logo Garmin, Approach® e Auto Lap® sono marchi di Garmin Ltd. o società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, Garmin Express™ e TruSwing™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

Il marchio e i logo Bluetooth® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Questo prodotto può contenere una libreria (Kiss FFT) concessa in licenza da Mark Borgerding in base alla 3-Clause BSD License (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

M/N: A02933

# Sommario

<b>Introduzione</b> .....	<b>1</b>
Panoramica del dispositivo .....	1
Caricamento del dispositivo .....	1
<b>Associazione e configurazione</b> .....	<b>1</b>
Garmin Connect™ .....	1
Associazione dello smartphone .....	1
Configurazione del dispositivo sul computer .....	2
Rilevamento automatico dei colpi .....	2
<b>Giocare a golf</b> .....	<b>2</b>
Icone del golf .....	2
Visualizzazione delle buche .....	2
Misurazione di un colpo .....	2
Visualizzazione degli ostacoli .....	2
Visualizzazione delle distanze layup e dogleg .....	3
Come segnare i punti .....	3
Conclusione di un round .....	3
<b>TruSwing</b> .....	<b>3</b>
Visualizzazione delle metriche TruSwing sul dispositivo .....	3
Cambio del ferro .....	3
Cambio della mano .....	3
Scollegare il dispositivo TruSwing .....	3
<b>Rilevamento dell'attività e funzioni smart</b> .....	<b>3</b>
Icone .....	4
Obiettivo automatico .....	4
Barra di movimento .....	4
Minuti di intensità .....	4
Grafico della frequenza cardiaca .....	4
Rilevamento del sonno .....	4
<b>Registrazione di un'attività di fitness</b> .....	<b>4</b>
Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca .....	5
<b>Funzioni di connettività Bluetooth</b> .....	<b>5</b>
Visualizzazione delle notifiche .....	5
Gestione delle notifiche .....	5
Localizzazione di uno smartphone smarrito .....	5
Impostazioni Bluetooth .....	5
<b>Personalizzazione del dispositivo</b> .....	<b>6</b>
Impostazioni Garmin Connect .....	6
Impostazioni del dispositivo .....	6
<b>Info sul dispositivo</b> .....	<b>6</b>
Specifiche .....	6
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo .....	7
Manutenzione del dispositivo .....	7
<b>Risoluzione dei problemi</b> .....	<b>7</b>
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati .....	7
Ottimizzazione della durata della batteria .....	7
Reimpostazione del dispositivo .....	7
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite .....	7
Software e aggiornamenti dei campi .....	7
Aggiornamento del software mediante Garmin Express .....	7
Acquisizione del segnale satellitare .....	7
Assistenza e aggiornamenti .....	8
Ulteriori informazioni .....	8
<b>Appendice</b> .....	<b>8</b>
Contratto di licenza software .....	8
BSD 3-Clause License .....	8
<b>Indice</b> .....	<b>9</b>



# Introduzione

## AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, vedere la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

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

## Panoramica del dispositivo



①	Touchscreen	Scorrere per visualizzare le funzioni, le schermate dati e i menu. Toccare per selezionare.
②	Tasto del dispositivo	Tenere premuto per bloccare lo schermo e accendere e spegnere il dispositivo. Premere per aprire e chiudere i menu. Premere per tornare alle schermate precedenti nei menu.

## Icone del menu

🏃	Avvia un round di golf
🏃	Avvia un'attività di fitness
🌙	Imposta la modalità Non Disturbare
⏰	Mostra le impostazioni degli allarmi
⚙️	Configura le impostazioni Bluetooth®
📞	Avvia la funzione Trova il mio telefono
📊	Avvia l'analisi swing TruSwing™
⚙️	Apre il menu delle impostazioni del dispositivo
ℹ️	Apre il menu delle informazioni sul dispositivo

## Caricamento del dispositivo

## AVVERTENZA

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

## 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 nell'Appendice.

- 1 Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
- 2 Allineare le guide del caricabatterie ai contatti sul retro del dispositivo e premere il caricabatterie ① finché non scatta in posizione.



- 3 Caricare completamente il dispositivo.

## Associazione e configurazione

### Garmin Connect™

Garmin Connect è il rilevatore di statistiche online in cui è possibile analizzare e condividere tutti i round. È possibile connettersi con gli amici sul sito Garmin Connect o app per dispositivi mobili. Garmin Connect fornisce gli strumenti per rilevare, analizzare, condividere e incoraggiarsi reciprocamente. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo [www.garminconnect.com/golf](http://www.garminconnect.com/golf).

**Memorizzare i round:** dopo aver completato e salvato un round utilizzando il dispositivo, è possibile caricarlo su Garmin Connect e conservarlo per tutto il tempo che si desidera.

**Analisi dei dati:** è possibile visualizzare altre informazioni dettagliate sul round, inclusi segnapunti, statistiche, informazioni sui campi e report personalizzabili.

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

### Associazione dello smartphone

Per ottenere il massimo dal dispositivo Approach X40, associarlo allo smartphone e completare l'impostazione utilizzando l'app Garmin Connect Mobile.

**NOTA:** diversamente da altri dispositivi Bluetooth associati dalle impostazioni Bluetooth sul dispositivo mobile, il dispositivo Approach X40 deve essere associato direttamente tramite l'app Garmin Connect Mobile.

- 1 Sullo smartphone compatibile, scaricare e installare l'ultima versione dell'app Garmin Connect Mobile.
- 2 Aprire l'app Garmin Connect Mobile.
- 3 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect Mobile:
  - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect Mobile, seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
  - Se un altro dispositivo è già stato associato all'app Garmin Connect Mobile, dal menu delle impostazioni, selezionare **Dispositivi Garmin > +**.
- 4 Sul dispositivo Approach X40, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 5 Sul dispositivo Approach X40, selezionare **⚙️ > Associa telefono**.
- 6 Sullo smartphone compatibile, selezionare **Ricerca dispositivo**.

### Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile

Il dispositivo sincronizza periodicamente e automaticamente i dati con l'app Garmin Connect Mobile. È anche possibile sincronizzare manualmente i dati in qualsiasi momento.

- 1 Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dallo smartphone.
- 2 Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 3 Selezionare **Syncronizza**.
- 4 Visualizzare i dati correnti nell'app Garmin Connect Mobile.

## Configurazione del dispositivo sul computer

Se il dispositivo Approach X40 non è stato associato allo smartphone, è possibile utilizzare il computer per completare il processo di configurazione con l'account Garmin Connect.

**NOTA:** alcune funzioni del dispositivo richiedono l'associazione di uno smartphone.

- 1 Collegare saldamente la clip per ricarica al dispositivo (*Caricamento del dispositivo, pagina 1*).
- 2 Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
- 3 Visitare il sito Web [www.garminconnect.com/golf](http://www.garminconnect.com/golf).
- 4 Scaricare e installare l'applicazione Garmin Express™:
  - Se si utilizza un sistema operativo Windows®, selezionare **Download per Windows**.
  - Se si utilizza un sistema operativo Mac®, selezionare **Download per Mac**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Sincronizzazione dei dati con il computer

Sincronizzare i dati regolarmente per tenere traccia dei progressi nell'applicazione Garmin Connect.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB. L'applicazione Garmin Express sincronizza i dati.
- 2 Visualizzare i dati correnti nell'applicazione Garmin Connect.

## Rilevamento automatico dei colpi

Il dispositivo Approach X40 include il rilevamento e la registrazione automatica dei colpi. Ogni volta che si effettua un colpo sul fairway, la posizione dell'utente viene registrata in modo da poterla visualizzare in seguito su Garmin Connect.

**SUGGERIMENTO:** la funzione di rilevamento automatico dei colpi ottimizza le sue prestazioni quando si ottiene un buon contatto con la pallina. I putt non vengono rilevati.

## Giocare a golf

Prima di poter giocare a golf, è necessario attendere che il dispositivo acquisisca i segnali satellitari. L'operazione potrebbe richiedere da 30 a 60 secondi.

- 1 Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare . Il dispositivo acquisisce i satelliti e calcola la posizione.
- 3 Selezionare una corsa dall'elenco.
- 4 Attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo per completare l'installazione e iniziare una partita.

## Icone del golf

	Vista green
	Vista ostacoli
	Misurazione di un colpo
	Distanze da layup o dogleg
	Modifica del punteggio
	Cambio green
	Analisi swing TruSwing
	Contachilometri
	Round in pausa
	Interrompi round

## Visualizzazione delle buche

Il dispositivo consente di visualizzare l'attuale buca di gioco e cambia automaticamente modalità quando ci si sposta su una nuova buca.

**NOTA:** per impostazione predefinita, il dispositivo misura la distanza dalla parte anteriore, centrale e posteriore del green. Se si conosce la posizione della bandierina, è possibile impostarla più precisamente (*Spostamento della bandierina, pagina 2*).



	Numero buca corrente
	Par per la buca
	Distanza dalla parte posteriore del green
	Distanza dal luogo pin
	Distanza dalla parte anteriore del green

## Cambio buca

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

- 1 Durante la visualizzazione delle informazioni sulle buche, toccare lo schermo.
- 2 Selezionare una buca, quindi selezionare **Fatto**.

## Cambio green

Se si gioca una buca con più di un green, è possibile cambiare il green.

- 1 Durante la partita, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .

## Spostamento della bandierina

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

- 1 Durante la partita, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare  o  per spostare la bandierina.

## Misurazione di un colpo

- 1 Durante la partita, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.

- 2 Selezionare .

- 3 Camminare verso la pallina.

La distanza viene reimpostata automaticamente quando si effettua un altro colpo.

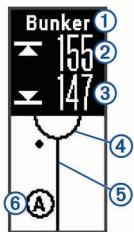
**SUGGERIMENTO:** selezionare Colpi preced. per visualizzare i colpi precedenti.

## Visualizzazione degli ostacoli

È possibile visualizzare la distanza dagli ostacoli presenti lungo il fairway per le buche del par 4 e 5. Il dispositivo Approach visualizza gli ostacoli che influiscono, singolarmente o in gruppi, sulla selezione del colpo per determinare il layup o le distanze.

- 1 Durante la partita, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.

## 2 Selezionare .



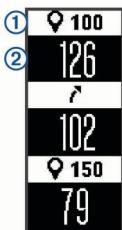
①	Nome ostacolo
②	Distanza dalla parte posteriore dell'ostacolo
③	Distanza dalla parte anteriore dell'ostacolo
④	Posizione del green
⑤	Centro del fairway
⑥	Posizione approssimativa dell'ostacolo in relazione al fairway

3 Selezionare su o giù per visualizzare altri ostacoli per la buca corrente.

## Visualizzazione delle distanze layup e dogleg

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

- 1 Durante la partita, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .



Le distanze dal layup e dal dogleg ① e la distanza per raggiungere ciascun layup e dogleg ② vengono visualizzate sullo schermo.

## Come segnare i punti

Quando il punteggio è attivato, viene richiesto di inserire i punti quando ci si trova sul green. È possibile modificare manualmente il punteggio in qualsiasi momento durante una partita.

- 1 Durante la partita, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .
- 3 Selezionare una buca.
- 4 Selezionare su o giù per impostare il punteggio.

## Conclusione di un round

- 1 Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .

## TruSwing

La funzione TruSwing consente di visualizzare le metriche swing registrate dal dispositivo TruSwing. Visitare il sito Web [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf) per acquistare un dispositivo TruSwing.

## Visualizzazione delle metriche TruSwing sul dispositivo

Prima di poter utilizzare la funzione TruSwing sul dispositivo Approach, è necessario verificare che il dispositivo TruSwing sia fissato al ferro. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente del dispositivo TruSwing.

- 1 Accendere il dispositivo TruSwing.
- 2 Sul dispositivo Approach, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu e selezionare .
- 3 Selezionare un ferro.
- 4 Effettuare un colpo.  
Le misurazioni dello swing vengono visualizzate sul dispositivo Approach dopo ogni swing.
- 5 Selezionare il tasto su o giù per scorrere le metriche swing registrate.

## Cambio del ferro

- 1 Nel menu  sul dispositivo Approach, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare **Cambia ferro**.
- 3 Selezionare un ferro.

## Cambio della mano

Il dispositivo TruSwing utilizza la mano dominante per calcolare i dati corretti per l'analisi dello swing. È possibile utilizzare il dispositivo Approach cambiando la mano dominante in qualsiasi momento.

- 1 Nel menu  sul dispositivo Approach, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare **Swing golf**.
- 3 Selezionare la mano dominante.

## Scollegare il dispositivo TruSwing

- 1 Nel menu  sul dispositivo Approach, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare **Esci da TruSwing**.

## Rilevamento dell'attività e funzioni smart

Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare il rilevamento dell'attività e le funzioni smart. Alcune funzioni richiedono l'associazione di uno smartphone.

**Ora e data:** consente di visualizzare l'ora e la data corrente.

L'ora e la data vengono impostate automaticamente quando il dispositivo acquisisce i segnali satellitari e quando il dispositivo viene sincronizzato con uno smartphone.

**Rilevamento delle attività:** consente di tenere traccia del numero di passi giornalieri, della distanza percorsa, delle calorie e dei minuti di intensità. La barra di movimento visualizza il tempo di inattività.

**Obiettivi:** consente di visualizzare i progressi fatti per raggiungere gli obiettivi di attività. Il dispositivo memorizza e propone ogni giorno un nuovo obiettivo di passi. È possibile personalizzare gli obiettivi in base ai passi giornalieri e ai minuti di intensità settimanali utilizzando l'account Garmin Connect.

**Alba e tramonto:** visualizza l'orario di alba e tramonto.

**Frequenza cardiaca:** visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca a riposo su una media di sette giorni. Toccare lo schermo per visualizzare un grafico della propria frequenza cardiaca.

**Notifiche:** consente di ricevere notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

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

**Meteo:** consente di visualizzare la temperatura corrente.

## Icone

Le icone rappresentano funzioni del dispositivo differenti. È possibile scorrere le diverse funzioni del dispositivo. Alcune funzioni richiedono l'associazione di uno smartphone.

**NOTA:** è possibile utilizzare l'account Garmin Connect per personalizzare le schermate che compaiono sul dispositivo (*Impostazioni del dispositivo su Garmin Connect, pagina 6*).

	Il numero totale di passi effettuati per il giorno, l'obiettivo di passi per il giorno e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
	La frequenza cardiaca corrente e la media della frequenza cardiaca a riposo di sette giorni in battiti al minuto (bpm). Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale.
	La quantità di calorie totali bruciate per il giorno corrente, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
	La distanza percorsa in chilometri o in miglia per il giorno corrente.
	Il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
	I comandi del lettore musicale per uno smartphone associato.
	Notifiche ricevute da uno smartphone associato.
	La temperatura corrente e la previsione meteo da uno smartphone associato.

## 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 ①.



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

## Barra di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. La barra di movimento motivazionale viene visualizzata quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, la barra di movimento ① viene visualizzata. Vengono visualizzati ulteriori segmenti ② dopo altri 15 minuti di inattività.



È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza.

## Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come la U.S. Centers for Disease Control and Prevention, la American Heart Association® e l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata, ad esempio una camminata veloce o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità, ad esempio la corsa.

Il dispositivo monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari). È possibile allenarsi per raggiungere l'obiettivo di minuti di intensità settimanali trascorrendo almeno 10 minuti consecutivi in attività da moderate a intense. Il dispositivo aggiunge ai minuti di attività moderata i minuti di attività intensa. Il totale dei minuti di attività intensa viene raddoppiato quando questi vengono aggiunti.

## Calcolo dei minuti di intensità

Il dispositivo Approach X40 calcola i minuti di intensità confrontando i dati sulla frequenza cardiaca durante un'attività con la media dei dati sulla frequenza cardiaca a riposo. Se la misurazione della frequenza cardiaca viene disattivata, il dispositivo calcola i minuti di intensità moderata analizzando i passi al minuto.

- Iniziare un'attività a tempo per ottenere il calcolo più preciso dei minuti di intensità.
- Allenarsi per 10 minuti consecutivi a intensità moderata o elevata.

## Grafico della frequenza cardiaca

Il grafico della frequenza cardiaca visualizza la frequenza cardiaca delle ultime 4 ore, la frequenza cardiaca più bassa in battiti al minuto (bpm) e quella più alta durante le 4 ore.

- 1 Scorrere per visualizzare la schermata della frequenza cardiaca.
- 2 Toccare lo schermo per visualizzare il grafico della frequenza cardiaca.

## Rilevamento del sonno

Durante il sonno, il dispositivo monitora i movimenti. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, i livelli di sonno e il movimento durante il sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

## Registrazione di un'attività di fitness

È possibile registrare un'attività cronometrata, che è possibile salvare e inviare all'account Garmin Connect.

- 1 Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per attivare o disattivare il GPS con l'attività di fitness, selezionare **... > GPS**.

- Per cambiare le attività di fitness, selezionare **...** > **Attività**, quindi selezionare un'attività.
- Per attivare o disattivare le funzioni Auto Lap®, selezionare **...** > **Auto Lap**.

**4** Premere il tasto del dispositivo per avviare il timer.

**5** Iniziare l'attività.

**6** Scorrere verso l'alto o verso il basso per visualizzare ulteriori schermate dati.

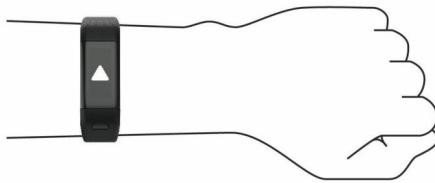
**7** Al termine dell'attività, premere il tasto del dispositivo per interrompere il timer.

**8** Selezionare .

## Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca

- Indossare il dispositivo Approach X40 sopra l'osso del polso.

**NOTA:** il dispositivo deve aderire comodamente al polso ma non deve muoversi durante la corsa o l'allenamento.



- Non danneggiare il sensore della frequenza cardiaca sulla parte posteriore del dispositivo.
- Visitare il sito Web [Risoluzione dei problemi](#), pagina 7 per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca rilevata dal polso.

## Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo Approach X40 è dotato diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile tramite l'app Garmin Connect Mobile.

**Notifiche:** consente di ricevere notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

**Trova il mio telefono:** consente di localizzare uno smartphone smarrito nel raggio di copertura e associato mediante la tecnologia wireless Bluetooth.

**Avviso connessione:** consente di attivare un avviso che indica quando lo smartphone associato non si trova più nel raggio di copertura della tecnologia wireless Bluetooth.

**Comandi musicali:** controllano il lettore musicale per lo smartphone associato.

**Caricamento delle attività sull'account Garmin Connect:** consente di sincronizzare i dati delle attività con lo smartphone associato. È possibile visualizzare i dati nell'applicazione Garmin Connect per smartphone.

## Visualizzazione delle notifiche

- Quando viene visualizzata una notifica sul dispositivo, selezionare un'opzione:
  - Toccare lo schermo per visualizzare il messaggio e scorrerlo per visualizzare l'intera notifica.
  - Selezionare  per ignorare la notifica.
- Quando viene visualizzata una chiamata in arrivo sul dispositivo, selezionare un'opzione:
 

**NOTA:** le opzioni disponibili variano in base allo smartphone.

  - Selezionare  per accettare la chiamata sullo smartphone.

- Selezionare  per rifiutare o disattivare l'audio della chiamata.

• Per visualizzare tutte le notifiche, scorrere per visualizzare la schermata delle notifiche, toccare il touchscreen e selezionare un'opzione:
 

- Scorrere le notifiche.
- Selezionare una notifica, quindi selezionare **Leggi** per visualizzare l'intera notifica.
- Selezionare una notifica, quindi selezionare **Ignora** per ignorare la notifica.

## Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sul dispositivo Approach X40.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un dispositivo Apple®, utilizzare le impostazioni del centro di notifica sullo smartphone per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Se si utilizza un dispositivo Android™, utilizzare le impostazioni dell'applicazione nell'app Garmin Connect Mobile per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.

## Localizzazione di uno smartphone smarrito

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

**1** Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.

**2** Selezionare .

Il dispositivo Approach X40 avvia la ricerca dello smartphone associato. Lo smartphone emette un avviso audio e la potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo del dispositivo Approach X40. La potenza del segnale Bluetooth aumenta quando ci si avvicina allo smartphone.

## Impostazioni Bluetooth

Premere il tasto del dispositivo e selezionare .

**Bluetooth:** consente di attivare la tecnologia wireless Bluetooth.

**NOTA:** le altre impostazioni Bluetooth vengono visualizzate solo quando la tecnologia wireless Bluetooth è attivata.

**Associa telefono:** consente di collegare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth compatibile. Questa impostazione consente di utilizzare le funzioni di connettività Bluetooth tramite l'app Garmin Connect Mobile, incluse le notifiche e i caricamenti di attività su Garmin Connect.

**Notifiche:** consente di attivare e configurare le notifiche del telefono provenienti dallo smartphone compatibile. È possibile utilizzare l'opzione Solo chiamate per visualizzare le notifiche solo per le chiamate in arrivo.

**Avviso conn.:** consente di attivare un avviso che indica quando lo smartphone associato non si trova più nel raggio di copertura della tecnologia wireless Bluetooth.

**Sincronizza:** sincronizza i dati con l'app Garmin Connect Mobile.

## Disattivazione della tecnologia wireless Bluetooth

**1** Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.

**2** Selezionare  > **Bluetooth** > **Disattiv.** per disattivare la tecnologia wireless Bluetooth sul dispositivo Approach X40.

**SUGGERIMENTO:** consultare il Manuale Utente dello smartphone per disattivare la tecnologia wireless Bluetooth.

# Personalizzazione del dispositivo

## Impostazioni Garmin Connect

È possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo, le opzioni di corsa e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Alcune impostazioni possono anche essere personalizzate sul dispositivo Approach X40.

- Nel menu delle impostazioni nell'app Garmin Connect Mobile, selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il dispositivo.
- Nel widget dei dispositivi nell'applicazione Garmin Connect, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, sincronizzare i dati per applicare le modifiche sul dispositivo (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile*, pagina 1) (*Sincronizzazione dei dati con il computer*, pagina 2).

## Impostazioni del dispositivo su Garmin Connect

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

**Allarme**: consente di impostare l'ora e la frequenza della sveglia per il dispositivo.

**Rilevamento attività**: attiva e disattiva le funzioni di rilevamento dell'attività, ad esempio il rilevamento dei passi, del sonno e delle calorie.

**Avviso di movimento**: imposta l'invio di un avviso di movimento quando si è inattivi.

**Schermate visibili**: consente di personalizzare le schermate visualizzate sul dispositivo.

**Retroilluminazione automatica**: consente al dispositivo di attivare automaticamente la retroilluminazione quando si ruota il polso verso il corpo. È possibile personalizzare il dispositivo per utilizzare questa funzione sempre o durante un'attività oppure è possibile disattivarla.

**NOTA**: questa impostazione riduce la durata della batteria.

**Quale polso?**: consente di configurare il polso su cui è indossato il cinturino. È necessario personalizzare questa impostazione per configurare l'orientamento dello schermo.

**Formato orario**: consente di impostare il dispositivo per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore.

**Lingua**: consente di impostare la lingua del dispositivo.

**Unità**: consente di impostare il dispositivo per visualizzare la distanza percorsa in chilometri o in miglia.

**Fascia cardio**: attiva o disattiva il monitoraggio della frequenza cardiaca.

## Opzioni di corsa sull'account Garmin Connect

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Opzioni corsa**.

**Auto Lap**: consente al dispositivo di contrassegnare automaticamente i Lap a ogni chilometro (miglio).

**Campi dati**: consente di personalizzare le schermate dati visualizzate durante un'attività a tempo.

## Impostazioni utente sull'account Garmin Connect

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Impostazioni utente**.

**Lunghezza passi personalizzata**: consente al dispositivo di calcolare con maggiore precisione la distanza percorsa utilizzando la lunghezza passi personalizzata. È possibile immettere una distanza nota e il numero di passi necessari a coprirla, e Garmin Connect può calcolare la lunghezza del passo.

**Passi giornalieri**: consente di immettere l'obiettivo di passi giornalieri. È possibile utilizzare l'impostazione Obiettivo automatico per consentire al dispositivo di stabilire automaticamente l'obiettivo di passi.

**Minuti di intensità settimanali**: consente di immettere un obiettivo settimanale per il numero di minuti impiegati in attività da moderate a intense.

## Impostazioni del dispositivo

Nel menu principale, selezionare .

**Golf**: imposta le opzioni per il rilevamento delle statistiche, dei ferri e del punteggio (*Impostazioni per il golf*, pagina 6).

**Rilevam. attività**: imposta le opzioni per il rilevamento dell'attività, il monitoraggio della frequenza cardiaca e per l'avviso di movimento (*Impostazioni di rilevamento delle attività*, pagina 6).

**Sistema**: imposta le opzioni per il blocco schermo, l'ora, la lingua e le unità di misura (*Impostazioni del sistema*, pagina 6).

**Ripristina predef.**: ripristina le impostazioni predefinite del dispositivo.

## Impostazioni per il golf

Nel menu principale, selezionare  > **Golf**.

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

**Rilevamento ferro**: consente di rilevare i ferri utilizzati e di impostare la distanza del driver.

**Punteggio**: attiva il punteggio.

## Impostazioni di rilevamento delle attività

Nel menu principale, selezionare  > **Rilevam. attività**.

**Traccia attività**: attiva o disattiva le funzioni rilevamento dell'attività.

**Frequenza cardiaca**: attiva o disattiva le funzioni di monitoraggio della frequenza cardiaca.

**Avviso spostam.**: attiva o disattiva l'avviso di movimento.

## Impostazioni del sistema

Nel menu principale, selezionare  > **Sistema**.

**Blocco auto sch.**: imposta il blocco automatico dello schermo.

**Retroillumin.**: consente di impostare l'intensità della retroilluminazione.

**Tempo**: consente di impostare l'ora.

**Lingua**: consente di impostare la lingua del dispositivo.

**NOTA**: la modifica della lingua del testo non comporta la modifica della lingua dei dati definiti dall'utente o della mappa.

**Unità**: consente di impostare l'unità di misura per la distanza.

# Info sul dispositivo

## Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 5 giorni Fino a 10 ore in modalità GPS
Temperatura operativa	Da -10 a 60 °C (da 14 a 140 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0° a 40 °C (da 32° a 104 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+® a 2,4 GHz Tecnologia wireless Bluetooth Smart
Classificazione di impermeabilità	Nuoto, 5 ATM <sup>1</sup>

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

## Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative e il livello di batteria rimanente.

- 1 Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare .

## Manutenzione del dispositivo

### AVVISO

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

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

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

Non rimuovere i cinturini.

### Pulizia del dispositivo

### AVVISO

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

- 1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
- 2 Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

**SUGGERIMENTO:** per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Risoluzione dei problemi

### Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare il dispositivo.
- Non applicare filtri solari da solo sotto il dispositivo.
- Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso. Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.

**NOTA:** è possibile indossare il dispositivo più in alto sull'avambraccio oppure sull'altro braccio.

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

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

- Sciacquare il dispositivo con acqua fresca dopo ogni allenamento.

### Ottimizzazione della durata della batteria

- Disattivare l'impostazione **Retroilluminazione automatica** (*Impostazioni del dispositivo su Garmin Connect*, pagina 6).

- Ridurre la luminosità della retroilluminazione (*Impostazioni del dispositivo su Garmin Connect*, pagina 6).
- Nelle impostazioni del centro notifiche dello smartphone, limitare le notifiche da visualizzare sul dispositivo Approach X40 (*Gestione delle notifiche*, pagina 5).
- Disattivare le Smart Notifications (*Impostazioni Bluetooth*, pagina 5).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Disattivazione della tecnologia wireless Bluetooth*, pagina 5).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso (*Impostazioni del dispositivo su Garmin Connect*, pagina 6).

**NOTA:** il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa e le calorie bruciate.

## Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo. Questa operazione non comporta la cancellazione dei dati o delle impostazioni.

- 1 Tenere premuto il tasto del dispositivo per 10 secondi. Il dispositivo si spegne.
- 2 Tenere premuto il tasto del dispositivo per un secondo per accendere il dispositivo.

## Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori di fabbrica predefiniti.

**NOTA:** questa operazione elimina tutte le informazioni immesse dall'utente, compresa la cronologia delle attività.

- 1 Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
- 2 Selezionare  > **Ripristina predef.** > .

## Software e aggiornamenti dei campi

Questo dispositivo è idoneo a ricevere aggiornamenti gratuiti delle mappe dei campi. Per aggiornare il dispositivo, scaricare il software di aggiornamento gratuito Garmin Express dal sito Web [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

## Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare e installare l'applicazione Garmin Express.

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB. Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.
- 2 Scollegare il dispositivo dal computer. Il dispositivo avverte di aggiornare il software.
- 3 Selezionare un'opzione.

## Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare.

- 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. L'acquisizione dei segnali satellitari potrebbe richiedere 30-60 secondi.

## Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente il dispositivo sull'account Garmin Connect:
  - Collegare il dispositivo a un computer tramite il cavo USB e all'applicazione Garmin Express.

Mentre è connesso all'account Garmin Connect, il dispositivo scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.

- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.
- Rimanere immobili per alcuni minuti.

## Assistenza e aggiornamenti

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) fornisce accesso facile ai servizi per i dispositivi Garmin®.

- Registrazione del prodotto
- Manuali dei prodotti
- Aggiornamenti software
- Caricamenti dati su Garmin Connect
- Aggiornamenti delle mappe, delle carte o dei campi

## Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf).
- Visitare il sito Web <http://buy.garmin.com> oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

## Appendice

### Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE.  
LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

### BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Tutti i diritti riservati.

La ridistribuzione e l'uso in formato sorgente e binario, con o senza modifiche, sono consentiti nelle seguenti condizioni:

- La redistribuzione del codice sorgente deve mantenere il suddetto avviso di copyright, il presente elenco di condizioni e la seguente esclusione di responsabilità.
- La redistribuzione in formato binario deve riportare il suddetto avviso di copyright, il presente elenco di condizioni e la seguente esclusione di responsabilità nella documentazione e/o altri materiali forniti.
- L'autore e i nomi dei relativi collaboratori non possono essere utilizzati per avallare o promuovere prodotti derivati da questo software senza previa autorizzazione scritta.

IL PRESENTE SOFTWARE VIENE FORNITO DAI PROPRIETARI DEL COPYRIGHT E DAI CONTRIBUTORI "COSÌ COM'È" E VIENE DECLINATA QUALSIASI GARANZIA ESPLICITA O IMPLICITA, INCLUSE IN VIA ESEMPLIFICATIVA LE GARANZIE IMPLICITE DI COMMERCIALIBITÀ E IDONEITÀ. IN NESSUN CASO IL PROPRIETARIO DEL COPYRIGHT O I CONTRIBUTORI SARANNO RITENUTI RESPONSABILI PER DANNI DIRETTI O INDIRETTI, INCIDENTALI, CONSEQUENZIALI, SPECIALI O ESEMPLARI (INCLUSI IN VIA ESEMPLIFICATIVA L'APPROVVIGIONAMENTO DI BENI O SERVIZI SOSTITUTIVI, PERDITE D'UTILIZZO, DATI O PROFITTI; O INTERRUZIONE DEL CICLO LAVORATIVO) DI QUALSIOGGLIA CAUSA, E PER QUALSIASI PRESUNTA RESPONSABILITÀ, SIA ESSA RISULTANTE DALL'ADEMPIMENTO DEL CONTRATTO, COLPA O ALTRA CAUSA (CHE SIA CAUSATA O MENO DA NEGLIGENZA), RISULTANTE DALL'USO DEL SOFTWARE, ANCHE NELL'EVENTUALITÀ CHE SIANO INFORMATI DELLA POSSIBILITÀ DEL VERIFICARSI DI TALI DANNI.

# Indice

## A

accessori **8**  
aggiornamenti  
  mappe dei campi **7**  
  software **7**  
analisi swing **3**  
app, smartphone **1**  
applicazioni **5**  
associazione, smartphone **1**  
attività **4**  
Auto Lap **6**

## B

batteria **7**  
  carica **1**  
  ottimizzazione **5–7**  
buche, modifica **2**

## C

caratteristiche tecniche **6**  
carica **1**  
Connect IQ **1**  
contratto di licenza software **8**  
cronologia **1**  
  invio al computer **1, 2**

## D

dati **4**  
  memorizzazione **1**  
  trasferimento **1**  
dogleg **3**

## F

frequenza cardiaca **3–5**  
  fascia cardio **7**

## G

Garmin Connect **1, 2, 6**  
Garmin Express **2**  
  aggiornamento del software **8**  
  registrazione del dispositivo **8**  
GPS, segnale **7, 8**

## I

icone **4**  
ID Unità **7**  
impostazioni **5–7**  
  dispositivo **6**  
impostazioni del sistema **6**

## L

lay up **3**

## M

mappe  
  aggiornamenti **7**  
  aggiornamento **8**  
memorizzazione dei dati **1**  
menu **1**  
minuti di intensità **4**  
misurazione di un colpo **2**  
misurazioni **3**  
modalità sonno **4**

## N

notifiche **3, 5**

## O

obiettivi **3, 6**  
ostacoli **2**

## P

personalizzazione del dispositivo **6**  
pulizia del dispositivo **7**

## R

registrazione del dispositivo **8**  
Registrazione del prodotto **8**  
reimpostazione del dispositivo **7**  
rilevamento delle attività **3, 4**

risoluzione dei problemi **7, 8**

rotte

  riproduzione **2**  
  selezione **2**  
round di golf, fine **3**

## S

salvataggio delle attività **4**  
schermate dati **6**  
segnali satellitari **7, 8**  
segnapunti **3**  
smartphone  
  applicazioni **5**  
  associazione **1**  
software  
  aggiornamento **7, 8**  
  versione **7**

## T

tasti **1, 7**  
tecnologia Bluetooth **5**  
timer **4**  
touchscreen **1**

## U

USB **7**  
  trasferimento file **2**

## V

vista green, posto della bandierina **2**

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

CE