

GARMIN®

Forerunner® 230/235



Manuale Utente

© 2018 Garmin Ltd. o sue affiliate

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

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

Android™ è un marchio di Google, Inc. Apple® e Mac® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. 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. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

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

M/N: AA2758

Sommario

Introduzione	1
Tasti.....	1
Blocco e sblocco dei tasti del dispositivo.....	1
Icone di stato.....	1
Apertura del menu.....	1
Allenamenti	1
Inizio di una corsa.....	1
Forerunner Solo 235.....	1
Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca.....	1
Widget della frequenza cardiaca.....	2
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®.....	2
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	2
Rilevamento delle attività.....	2
Attivazione del rilevamento delle attività.....	2
Utilizzare l'avviso di movimento.....	2
Obiettivo automatico.....	2
Uso della modalità Non disturbare.....	2
Rilevamento del sonno.....	3
Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	3
Allenamento al chiuso.....	3
Allenamenti.....	3
Come seguire un allenamento dal Web.....	3
Avviare un allenamento.....	3
Info sul calendario degli allenamenti.....	3
Allenamenti a intervalli.....	3
Record personali.....	4
Funzioni della frequenza cardiaca	4
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	4
Consentire al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca.....	4
Misurazioni fisiologiche.....	4
Info sulle stime del VO2 max.....	4
Visualizzare i tempi di gara previsti.....	5
Tempo di recupero.....	5
Frequenza cardiaca di recupero.....	5
Info su Training Effect.....	5
Disattivazione della fascia cardio al polso.....	6
Funzioni Smart	6
Associazione dello smartphone.....	6
Notifiche del telefono.....	6
Apertura dei controlli musicali.....	6
Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività.....	6
Widget.....	6
Widget dei controlli Bluetooth.....	6
Visualizzazione del widget del meteo.....	6
Telecomando VIRB.....	7
Funzioni di connettività Bluetooth.....	7
Attivazione dell'avviso di connessione dello smartphone.....	7
Localizzazione di uno smartphone smarrito.....	7
Disattivare la tecnologia Bluetooth.....	7
Funzioni di Connect IQ.....	7
Download delle funzioni Connect IQ.....	7
Cronologia	7
Visualizzazione della cronologia.....	7
Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca.....	8
Visualizzazione dei totali dei dati.....	8
Eliminazione della cronologia.....	8
Gestione dei dati.....	8
Eliminazione dei file.....	8
Scollegamento del cavo USB.....	8
Invio di dati al computer.....	8
Garmin Connect.....	8
Personalizzazione del dispositivo	8
Sensori ANT+.....	8
Associazione dei sensori ANT+.....	9
Foot Pod.....	9
Impostazione del profilo utente.....	9
Profili attività.....	9
Modifica del profilo attività.....	9
Impostazioni attività.....	9
Personalizzazione delle pagine dati.....	9
Avvisi.....	9
Utilizzo di Auto Pause®.....	10
Contrassegno dei Lap in base alla distanza.....	10
Uso della funzione Scorrimento automatico.....	10
Modifica dell'impostazione GPS.....	10
Impostazioni di timeout risparmio energetico.....	10
Impostazioni di rilevamento delle attività.....	10
Impostazioni del sistema.....	10
Modifica della lingua del dispositivo.....	10
Impostazioni dell'ora.....	10
Impostazioni di retroilluminazione.....	11
Impostazione dei toni audio del dispositivo.....	11
Modifica delle unità di misura.....	11
Impostazione del formato.....	11
Impostazioni di registrazione dei dati.....	11
Info sul dispositivo	11
Caricamento del dispositivo.....	11
Caratteristiche tecniche.....	11
Caratteristiche tecniche di Forerunner.....	11
Specifiche della fascia cardio.....	12
Manutenzione del dispositivo.....	12
Pulizia del dispositivo.....	12
Manutenzione della fascia cardio.....	12
Batterie sostituibili dall'utente.....	12
Risoluzione dei problemi	12
Suggerimenti per la ricarica del dispositivo.....	12
Aggiornamenti del prodotto.....	12
Ulteriori informazioni.....	12
Acquisizione del segnale satellitare.....	12
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....	12
Riavvio del dispositivo.....	12
Eliminazione dei dati utente.....	13
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	13
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo.....	13
Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	13
Ottimizzazione della durata della batteria.....	13
Minuti di intensità.....	13
Calcolo dei minuti di intensità.....	13
Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato.....	13
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	13
Appendice	13
Campi dati.....	13
Valutazioni standard relative al VO2 massimo.....	14
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	15
Indice	16

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.

Tasti



Elemento	Icona	Descrizione
①	☰	Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo. Selezionare per attivare o disattivare la retroilluminazione.
②	🏃	Selezionare per avviare o interrompere il timer. Selezionare per scegliere un'opzione o visualizzare un messaggio.
③	↶	Selezionare per creare un nuovo Lap. Selezionare per tornare alla schermata precedente.
④	⬆ ⬇ ⬆	Selezionare per scorrere i widget, le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Selezionare 🏃 > ⬆ per selezionare un profilo attività. Selezionare 🏃 > ⬇ per aprire il menu. Tenere premuto ⬆ per visualizzare le opzioni di menu.

Blocco e sblocco dei tasti del dispositivo

È possibile bloccare i tasti del dispositivo per evitare che vengano premuti inavvertitamente durante un'attività o in modalità orologio.

- 1 Tenere premuto ⬆.
- 2 Selezionare **Blocca dispositivo**.
- 3 Tenere premuto ⬆ per sbloccare i tasti del dispositivo.

Icone di stato

Le icone vengono visualizzate in alto nella schermata principale. Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

📶	Stato GPS
📶	Stato tecnologia Bluetooth®
❤	Stato frequenza cardiaca
👣	Stato foot pod
🌳	Stato sensore cadenza e velocità
🌞	Stato sensore tempo™
📷	Stato fotocamera VIRB®

Apertura del menu

- 1 Selezionare 🏃.
- 2 Selezionare ⬇.

Allenamenti

Inizio di una corsa

La prima attività di fitness registrata sul dispositivo può essere una corsa a piedi, una corsa in bici o un'altra attività all'aperto. Potrebbe essere necessario caricare il dispositivo (*Caricamento del dispositivo, pagina 11*) prima di iniziare l'attività.

- 1 Selezionare 🏃, quindi un profilo attività.
- 2 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 3 Selezionare 🏃 per avviare il timer.
- 4 Iniziare una corsa.



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



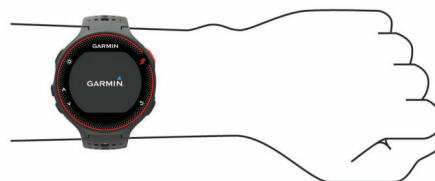
- Selezionare **Elimina** > **Sì** per eliminare i dati della corsa.

Forerunner Solo 235

Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca

- Indossare il dispositivo Forerunner sopra l'osso del polso.

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



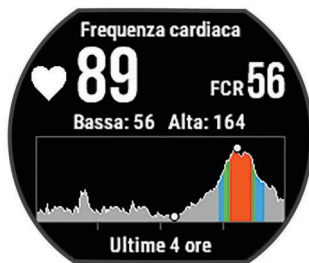
NOTA: il sensore della frequenza cardiaca è situato sul retro del dispositivo.

- Visitare il sito Web (*Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati, pagina 2*) per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca rilevata dal polso.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione della tecnologia cardio da polso, visitare il sito Web www.garmin.com/ataccuracy.

Widget della frequenza cardiaca

Il widget visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm), la frequenza cardiaca a riposo del giorno e un grafico della frequenza cardiaca.

- 1 Nella schermata dell'ora, selezionare **V**.



- 2 Selezionare **🏃** per visualizzare la media dei valori della frequenza cardiaca degli ultimi 7 giorni.

Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dal dispositivo Forerunner e visualizzarli sui dispositivi Garmin associati. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala o su una action cam VIRB.

NOTA: la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca riduce la durata della batteria.

- 1 Selezionare **V** per visualizzare il widget della frequenza cardiaca.
- 2 Tenere premuto **A**.
- 3 Selezionare **Trasmetti frequenza cardiaca**.

Il dispositivo Forerunner avvia la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca e viene visualizzato **📶**.

NOTA: è possibile visualizzare solo la pagina della frequenza cardiaca durante la trasmissione dei relativi dati.

- 4 Associare il dispositivo Forerunner al dispositivo Garmin ANT+® compatibile.

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

SUGGERIMENTO: per interrompere la trasmissione della frequenza cardiaca, selezionare qualsiasi tasto e selezionare **Si**.

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 creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto il dispositivo.
- Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro del dispositivo.
- Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso. Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.
- Aspettare che l'icona **♥** diventi verde fissa prima di iniziare l'attività.
- Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.

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

- Sciacquare il dispositivo con acqua fresca dopo ogni allenamento.

Rilevamento delle attività

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

Attivazione del rilevamento delle attività

La funzione di rilevamento delle attività registra il numero di passi giornalieri, l'obiettivo di passi, la distanza percorsa e le calorie bruciate per ciascun giorno registrato. Le calorie bruciate includono il metabolismo di base e le calorie dell'attività.

Il rilevamento delle attività può essere attivato durante la configurazione iniziale del dispositivo o in qualsiasi momento.

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni > Rilevamento attività > Stato > Attivato**.

Il numero di passi non viene visualizzato finché il dispositivo non acquisisce il segnale satellitare e imposta automaticamente l'ora. Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare.

- 2 Nella schermata dell'ora, selezionare **V** per visualizzare il widget di rilevamento delle attività.

Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e la barra rossa. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 11).

Camminare per alcuni minuti (almeno un paio) per reimpostare l'avviso di movimento.

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™.

Uso della modalità Non disturbare

Prima di poter utilizzare la modalità Non disturbare, è necessario associare il dispositivo a uno smartphone (*Associazione dello smartphone*, pagina 6).

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

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

- 1 Nella schermata dell'ora, selezionare **A** per visualizzare il widget dei controlli.

- 2 Selezionare **🏃 > Non disturbare > Attivato**.

È possibile disattivare la modalità Non disturbare dal widget dei controlli.

- 3 Se necessario, selezionare **Menu > Impostazioni > Non disturbare > Sleep Time > Attivato**.

Il dispositivo entra in modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno.

Rilevamento del sonno

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

NOTA: i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno. Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi (*Uso della modalità Non disturbare*, pagina 2).

Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno

- 1 Indossare il dispositivo durante il sonno.
- 2 Caricare i dati di rilevamento del sonno sul Garmin Connect sito (*Garmin Connect*, pagina 8).
È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

Allenamento al chiuso

Il dispositivo include profili di attività al chiuso in cui il GPS è disattivato. È possibile disattivare il GPS durante l'allenamento al chiuso o per limitare il consumo della batteria.

NOTA: qualsiasi modifica apportata all'impostazione GPS viene salvata nel profilo attivo.

Selezionare **Menu > Impostazioni attività > GPS > Disattivato**.

Quando si corre con il GPS disattivato, la velocità e la distanza vengono calcolate utilizzando l'accelerometro nel dispositivo. L'accelerometro viene calibrato automaticamente. La precisione dei dati sulla velocità e la distanza migliorano dopo alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. È possibile creare allenamenti utilizzando Garmin Connect oppure selezionare un piano di allenamento con esercizi integrati da Garmin Connect e trasferirlo sul dispositivo.

È possibile pianificare gli allenamenti utilizzando Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sull'unità.

Come seguire un allenamento dal Web

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 8).

- 1 Collegare il dispositivo al computer.
- 2 Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
- 3 Creare e salvare un nuovo allenamento.
- 4 Selezionare **Invia al dispositivo** e attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 5 Scollegare il dispositivo.

Avviare un allenamento

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

- 1 Selezionare **Menu > Allenamento > Allenamenti personali**.
- 2 Selezionare un allenamento.
- 3 Selezionare **Esegui allenamento**.

- 4 Selezionare  per iniziare l'allenamento.

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo visualizza ciascuna fase dell'allenamento, il traguardo (se specificato) e i dati sull'allenamento attuale.

Info sul calendario degli allenamenti

Il calendario degli allenamenti sul dispositivo è un'estensione del calendario degli allenamenti o delle pianificazioni impostato in 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 nell'elenco del calendario degli allenamenti in base alla data. Quando si seleziona un giorno nel calendario degli allenamenti, è possibile visualizzare o eseguire l'allenamento. L'allenamento pianificato rimane sul dispositivo sia che venga completato sia che venga ignorato. Quando si inviano allenamenti pianificati da Garmin Connect, questi sovrascrivono quelli presenti nel calendario degli allenamenti esistente.

Uso dei piani di allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 8).



Nell'account Garmin Connect è possibile cercare un piano di allenamento, pianificare gli allenamenti e inviarli al dispositivo.

- 1 Collegare il dispositivo al computer.
- 2 Nell'account Garmin Connect, selezionare e pianificare un piano di allenamento.
- 3 Rivedere il piano di allenamento nel calendario.
- 4 Selezionare **: > Invia allenamenti al dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.



Allenamenti a intervalli

È possibile creare allenamenti a intervalli in base alla distanza o al tempo. Il dispositivo salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non viene creato un altro allenamento a intervalli. È possibile utilizzare intervalli aperti per tenere traccia degli allenamenti e quando si corre su una distanza nota.

Creare un allenamento a intervalli



- 1 Selezionare **Menu > Allenamento > Intervalli > Modifica > Ripetuta > Tipo**.
- 2 Selezionare **Distanza, Tempo o Aperto**.
SUGGERIMENTO: è possibile creare un intervallo aperto impostando il tipo su Aperto.
- 3 Selezionare **Durata**, immettere un valore per la distanza o per l'intervallo di tempo per l'allenamento, quindi selezionare .
- 4 Selezionare **Riposo > Tipo**.
- 5 Selezionare **Distanza, Tempo o Aperto**.
- 6 Se necessario, immettere un valore per la distanza o il tempo per l'intervallo di riposo, quindi selezionare .
- 7 Selezionare una o più opzioni:
 - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
 - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento**. > **Attivato**.
 - Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticamento** > **Attivato**.

Avviare un allenamento a intervalli

- 1 Selezionare **Menu > Allenamento > Intervalli > Esegui allenamento**.
- 2 Selezionare .
- 3 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, selezionare  per avviare il primo intervallo.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

Interruzione di un allenamento

- In qualsiasi momento, selezionare  per interrompere una fase dell'allenamento.
- In qualsiasi momento, selezionare  per interrompere il timer.

Record personali

Al termine di un'attività, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati sulla distanza di vari tipi di gara e sulla corsa a piedi o in bici più lunga.

Visualizzare i record personali

- 1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Record**.
- 2 Selezionare uno sport.
- 3 Selezionare un record.
- 4 Selezionare **Visualizza record**.

Ripristino di un record personale

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

- 1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Record**.
- 2 Selezionare uno sport.
- 3 Selezionare un record da ripristinare.
- 4 Selezionare **Precedente > Sì**.

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

Cancellazione di un record personale

- 1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Record**.
- 2 Selezionare uno sport.
- 3 Selezionare un record da eliminare.
- 4 Selezionare **Cancella record > Sì**.

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

Cancellazione di tutti i record personali

- 1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Record**.
- NOTA:** in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.
- 2 Selezionare uno sport.
- 3 Selezionare **Cancella tutti i record > Sì**.

I record vengono eliminati solo per tale sport.

Funzioni della frequenza cardiaca

Questo manuale è applicabile ai modelli Forerunner 230 e 235. Le funzioni della frequenza cardiaca descritte in questa sezione si applicano a entrambi i modelli Forerunner. Occorre indossare una fascia cardio per utilizzare queste funzioni.

Forerunner 230: questo dispositivo è compatibile con tutte le fasce cardio ANT+.

Forerunner 235: questo dispositivo è dotato della rilevazione cardio basata sul polso ed è compatibile con le fasce cardio ANT+.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca predefinite, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. È possibile inserire manualmente i valori della frequenza cardiaca e impostare l'intervallo di ciascuna zona.

- 1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Profilo utente > Zone di frequenza cardiaca**.

- 2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Predefinita** per visualizzare e configurare i valori di frequenza cardiaca predefiniti.
- Selezionare **Corsa o Ciclismo** per configurare valori di frequenza cardiaca predefiniti per ciascuno sport oppure accettare i valori predefiniti.

- 3 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.

- 4 Selezionare **FC riposo** e immettere la frequenza cardiaca a riposo.

- 5 Selezionare **Zone > In base a**.

- 6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
- Selezionare **% Max FC** 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).

- 7 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona di frequenza cardiaca.

Consentire al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca

Le impostazioni predefinite consentono al dispositivo 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 9](#)).
- Correre spesso con il cardiofrequenzimetro al polso o con la fascia cardio sul torace.
- Provare alcuni piani di allenamento per la frequenza cardiaca, disponibili nell'account Garmin Connect.
- Visualizzare le tendenze della frequenza cardiaca e i tempi nelle zone utilizzando l'account Garmin Connect.

Misurazioni fisiologiche

Queste misurazioni fisiologiche richiedono la frequenza cardiaca basata sul polso o una fascia cardio compatibile. Le misurazioni rappresentano una stima che consente di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare. Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat.

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

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.

Tempi di gara previsti: il dispositivo utilizza la stima del VO2 massimo e le fonti di dati pubblicati per fornire tempi di gara basati sullo stato di forma fisica corrente. Questa previsione ipotizza inoltre che sia stato completato l'allenamento adeguato ad affrontare la gara.

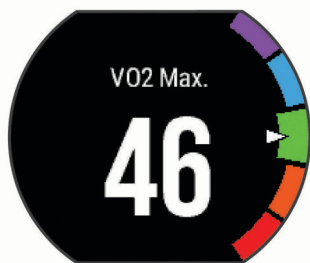
Avviso recupero: l'avviso recupero visualizza il tempo rimanente al recupero totale prima dello sforzo successivo.

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.

Il VO2 massimo stimato appare come numero e posizione sull'indicatore colorato.



Viola	Ottimo
Blu	Eccellente
Verde	Buono
Arancione	Adeguito
Rosso	Scarso

I dati del VO2 max sono forniti da FirstBeat. 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 massimo, pagina 14*) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa

Questa funzione richiede una fascia cardio.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 9*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 4*). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa.

- 1 Correre all'aperto per almeno 10 minuti.
- 2 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.
- 3 Selezionare **Menu > Statistiche personali > VO2 max**.

Visualizzare i tempi di gara previsti

Questa funzione richiede una fascia cardio.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 9*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 4*). Il dispositivo utilizza la stima del VO2 massimo (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 4*) e le fonti di dati pubblicati per fornire tempi di gara basati sullo stato di forma fisica corrente. Questa previsione ipotizza inoltre che sia stato completato l'allenamento adeguato ad affrontare la gara.

NOTA: le previsioni potrebbero sembrare imprecise all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa.

Selezionare **Menu > Statistiche personali > Previsioni gara**.

I tempi di gara previsti vengono visualizzati per le distanze di 5 km, 10 km, la mezza maratona e la maratona.

Tempo di recupero

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

NOTA: il tempo di recupero consigliato si basa sulla stima del VO2 max e all'inizio può sembrare inaccurato. 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.

Attivazione dell'avviso recupero

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 9*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 4*).

- 1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Avviso recupero > Stato > Attivato**.
- 2 Iniziare una corsa.
- 3 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.

Viene visualizzato il tempo di recupero. Il tempo massimo è 4 giorni.



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. Quando viene visualizzato tale valore è possibile salvare o eliminare l'attività.

Info su Training Effect

Training Effect misura l'impatto di un'attività sulla forma aerobica. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta, indicando in che modo l'attività ha migliorato la propria forma fisica. Il valore di Training Effect è basato sulle informazioni del profilo utente, la frequenza cardiaca, la durata e l'intensità dell'attività. È importante tenere presente che i numeri Training Effect (da 1.0 a 5.0) possono sembrare molto alti durante le prime corse. Occorre effettuare diverse attività prima che il dispositivo rilevi le attività fitness aerobiche.

Training Effect	Descrizione
Da 1.0 a 1.9	Consente il recupero (attività brevi). Migliora la resistenza per le attività di lunga durata (oltre 40 min).
Da 2.0 a 2.9	Mantiene l'attività fitness aerobica.
Da 3.0 a 3.9	Migliora le capacità aerobiche se ripetuto come parte di un programma di allenamento settimanale.
Da 4.0 a 4.9	Migliora considerevolmente l'attività fitness aerobica se ripetuto uno o due volte a settimana con tempi di recupero adeguati.
5.0	Causa un sovraccarico temporaneo con miglioramento elevato. Allenarsi in base a questo valore con estrema attenzione. Richiede giorni di recupero aggiuntivi.

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.firstbeattechnologies.com.

Disattivazione della fascia cardio al polso

L'impostazione predefinita per il Forerunner 235 è Auto. Il dispositivo utilizza automaticamente la frequenza cardiaca al polso a meno che non sia collegata una fascia cardio accessoria al dispositivo.

Selezionare **Menu > Impostazioni > Fascia cardio > Disattivato**.

Funzioni Smart

Associazione dello smartphone

Connettere il dispositivo Forerunner a uno smartphone per completare la configurazione e utilizzare le funzioni complete del dispositivo.

- 1 Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports/apps e scaricare l'app Garmin Connect sullo smartphone.
- 2 Nel dispositivo Forerunner, selezionare **Menu > Impostazioni > Bluetooth > Associazione dispositivo mobile**.
- 3 Aprire l'app Garmin Connect Mobile.
- 4 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:
 - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect Mobile, seguire le istruzioni visualizzate.
 - Se un altro dispositivo è già stato associato all'app Garmin Connect Mobile, dalle impostazioni, selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo**, e seguire le istruzioni visualizzate.

Notifiche del telefono

Le notifiche del telefono richiedono uno smartphone compatibile da associare al dispositivo Forerunner. Quando il telefono riceve dei messaggi, vengono inviate delle notifiche sul dispositivo.

Attivazione delle notifiche Bluetooth

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni > Bluetooth > Smart Notifications**.
- 2 Selezionare **Durante l'attività**.
- 3 Selezionare **Disattivato, Mostra solo chiamate o Mostra tutto**.
- 4 Selezionare **Non durante l'attività**.
- 5 Selezionare **Disattivato, Mostra solo chiamate o Mostra tutto**.

NOTA: è possibile modificare i toni audio per le notifiche.

Visualizzazione delle notifiche

- Quando compare una notifica sul dispositivo Forerunner, selezionare **🔔** per visualizzarla.
- Selezionare **▼** per cancellare la notifica.
- Nella schermata dell'ora, selezionare **▲** per visualizzare tutte le notifiche nel relativo widget.

Gestione delle notifiche

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

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.

Apertura dei controlli musicali

I controlli musicali richiedono uno smartphone compatibile da associare al dispositivo.

Tenere premuto **▲** e selezionare **Controllo musica**.

Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività

Prima di configurare gli avvisi audio, è necessario che sullo smartphone l'app Garmin Connect Mobile sia associata al dispositivo Forerunner.

È possibile impostare l'app Garmin Connect Mobile affinché riproduca annunci motivazionali dallo smartphone durante una corsa o un'altra attività. Gli avvisi audio includono il numero Lap e il tempo Lap, il passo o la velocità e i dati dei sensori ANT+. Durante la riproduzione di un avviso audio, l'app Garmin Connect Mobile disattiva l'audio principale dello smartphone per riprodurre l'annuncio. È possibile personalizzare i livelli del volume sull'app Garmin Connect Mobile.

- 1 Nelle impostazioni dell'app Garmin Connect Mobile, selezionare **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo.
- 3 Selezionare **Opzioni attività > Avvisi audio**.

Widget

Il dispositivo viene fornito precaricato con widget che forniscono informazioni al primo sguardo. Alcuni widget richiedono una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

Alcuni widget non sono visibili per impostazione predefinita. È possibile aggiungerli al widget loop manualmente.

Calendario: visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.

Comandi: consente di attivare e disattivare la connessione Bluetooth e le funzioni tra cui Non disturbare, Trova il mio telefono e Sincronizzazione manuale.

Frequenza cardiaca: visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca.

Comandi musicali: controllano il lettore musicale per lo smartphone.

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

Passi: rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati degli ultimi 7 giorni.

Comandi VIRB: fornisce i comandi della fotocamera quando un dispositivo VIRB è associato al dispositivo Forerunner.

Meteo: visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.

Widget dei controlli Bluetooth

🌙	Consente di attivare o disattivare la modalità Non disturbare.
📶	Consente di attivare o disattivare la tecnologia Bluetooth.
↕	Consente di sincronizzare i dati con l'app Garmin Connect Mobile.
📶	Consente di attivare la funzione Trova il mio telefono. Consente di inviare un beacon allo smartphone associato e nel raggio di copertura del dispositivo Forerunner.

Visualizzazione del widget del meteo


- 1 Nella schermata dell'ora, selezionare **▼** per visualizzare il widget del meteo.
- 2 Selezionare **🔔** per visualizzare i dati meteo ogni ora.
- 3 Scorrere fino a visualizzare i dati meteo giornalieri.

Telecomando VIRB

La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB utilizzando il dispositivo. Visitare il sito Web www.garmin.com/VIRB per acquistare una action cam VIRB.

Controllo di una action cam VIRB

Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla fotocamera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *VIRB Manuale Utente delle serie*.

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB al dispositivo Forerunner (*Associazione dei sensori ANT+, pagina 9*).
- 3 Sul dispositivo Forerunner, selezionare l'accessorio VIRB.
Quando viene associato l'accessorio VIRB, la schermata VIRB viene aggiunta alle schermate dati per il profilo attivo.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Avvio/interr. timer** per controllare la fotocamera utilizzando il timer .La registrazione automatica dei video si avvia e si interrompe con il timer del dispositivo Forerunner.

Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo Forerunner ha diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile utilizzando la app Garmin Connect Mobile.

Caricamento attività: consente di inviare automaticamente l'attività all'app Garmin Connect Mobile non appena si finisce di registrarla.

Avvisi audio: consente all'app Garmin Connect Mobile di riprodurre gli annunci di stato sullo smartphone durante la corsa o un'altra attività.

Connect IQ™: consente di estendere le funzioni del dispositivo con nuovi quadranti orologio, widget, app e campi dati.

Trova il mio telefono: consente di localizzare il telefono smarrito associato e nel raggio di copertura del dispositivo Forerunner.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento Garmin Connect.

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

Notifiche del telefono: consente di visualizzare le notifiche e i messaggi del telefono sul dispositivo Forerunner 230/235.

Interazioni con i social media: consente di pubblicare un aggiornamento sul sito Web del proprio social media preferito quando si carica un'attività sull'app Garmin Connect Mobile.

Aggiornamenti software: consente di aggiornare il software del dispositivo.

Aggiornamenti meteo: consente di ricevere sul dispositivo le informazioni e gli avvisi sulle condizioni meteorologiche in tempo reale.

Download degli allenamenti: consente di cercare allenamenti nell'app Garmin Connect Mobile e di inviarle al dispositivo in modalità wireless.




Attivazione dell'avviso di connessione dello smartphone

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




Selezionare **Menu > Impostazioni > Bluetooth > Avviso conness. > Attivato**.

Localizzazione di uno smartphone smarrito

La funzione Trova il mio telefono consente di localizzare uno smartphone smarrito associato tramite la tecnologia wireless Bluetooth e che si trova nel raggio di copertura.

- 1 Nella schermata dell'ora, selezionare  per visualizzare il widget dei controlli.
- 2 Selezionare  > **Trova telefono**.
Il dispositivo Forerunner avvia la ricerca dello smartphone associato. Sulla schermata del dispositivo Forerunner vengono visualizzate le barre corrispondenti alla potenza del segnale Bluetooth e un avviso audio si attiva sullo smartphone.
- 3 Selezionare  per interrompere la ricerca.

Disattivare la tecnologia Bluetooth

- 1 Nella schermata dell'ora, selezionare  per visualizzare il widget dei controlli.
- 2 Selezionare  > **Bluetooth > Disattivato**.
 non è disponibile quando la tecnologia Bluetooth è disattivata.

Funzioni di Connect IQ

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ all'orologio di Garmin e di altri fornitori utilizzando l'app Connect IQ Mobile. È possibile personalizzare il tuo dispositivo con quadranti dell'orologio, campi dati, widget e app.

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

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.

Widget: forniscono informazioni in un colpo d'occhio, inclusi i dati dei sensori e le notifiche.

Applicazioni: aggiungi funzioni interattive all'orologio, come nuovi tipi di attività all'aperto e di fitness.

Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Forerunner Mobile, è necessario associare il dispositivo Connect IQ allo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Connect IQ Mobile.
- 2 Se necessario, selezionare il dispositivo.
- 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 www.garminconnect.com ed effettuare l'accesso.
- 3 Dal widget dei dispositivi, selezionare **Store Connect IQ™**.
- 4 Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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.

Visualizzazione della cronologia

- 1 Selezionare **Menu > Cronologia > Attività**.
- 2 Selezionare  o  per visualizzare le attività salvate.

- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Dettagli** per visualizzare ulteriori informazioni sull'attività.
 - Selezionare **Lap** per selezionare un Lap e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap.
 - Selezionare **Tempo in zona** per visualizzare il tempo in ciascuna zona della frequenza cardiaca.
 - Selezionare **Elimina** per eliminare l'attività selezionata.

Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca

Prima di poter visualizzare i dati sulle zone di intensità, è necessario completare un'attività con la frequenza cardiaca e salvare tale attività.

Visualizzare il tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca aiuta a regolare l'intensità dell'allenamento.

- 1 Selezionare **Menu > Cronologia > Attività**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Selezionare **Tempo in zona**.

Visualizzazione dei totali dei dati

È possibile visualizzare la distanza accumulata e i dati sul tempo salvati sul dispositivo.

- 1 Selezionare **Menu > Cronologia > Totali**.
- 2 Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

Eliminazione della cronologia

- 1 Selezionare **Menu > Cronologia > Opzioni**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Elimina tutte le attività** per eliminare tutte le attività dalla cronologia.
 - Selezionare **Reimposta totali** per reimpostare tutti i totali sulla distanza e il tempo.

NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.
- 3 Confermare la selezione.

Gestione dei dati

NOTA: il dispositivo non è compatibile con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

Eliminazione dei file

AVVISO

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

- 1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.
 - 2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.
 - 3 Selezionare un file.
 - 4 Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.
- NOTA:** se si utilizza un computer Apple è necessario svuotare la cartella Cestino per rimuovere completamente i file.

Scollamento del cavo USB

Se il dispositivo è collegato al computer come unità o volume rimovibile è necessario scollegarlo dal computer in modo sicuro per evitare perdite di dati. Se il dispositivo è collegato al computer Windows come dispositivo portatile, non è necessario scollegarlo in modo sicuro.

- 1 Eseguire un'operazione:

- Per i computer Windows, selezionare l'icona di **rimozione sicura dell'hardware** nella barra delle applicazioni e selezionare il dispositivo.
 - Per i computer Apple, selezionare il dispositivo, quindi selezionare **File > Espelli**.
- 2 Scollegare il cavo dal computer.

Invio di dati al computer

È possibile caricare manualmente i dati dell'attività sull'account Garmin Connect mediante il cavo USB.

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

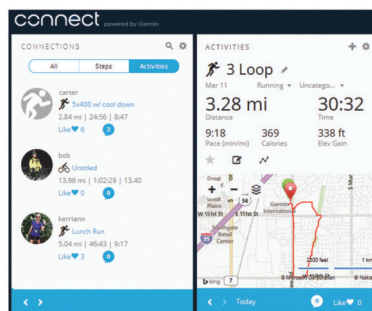
Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, 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 durata, distanza, quota, frequenza cardiaca, calorie bruciate, 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 una delle pianificazioni giornaliere degli allenamenti.

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

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

Gestione delle impostazioni: è possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

Accedere al negozio Connect IQ: è possibile scaricare app, quadranti dell'orologio, campi dati e widget.

Personalizzazione del dispositivo

Sensori ANT+

Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a <http://buy.garmin.com>.

Associazione dei sensori ANT+

L'associazione è il collegamento di sensori wireless ANT+, ad esempio una fascia cardio, con il dispositivo Garmin. La prima volta che si collega un sensore ANT+ al dispositivo, è necessario associare il dispositivo e il sensore. Una volta associati, il dispositivo si collega automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

NOTA: se il dispositivo è dotato di un sensore ANT+, i dispositivi sono già associati.

- 1 Installare il sensore o indossare la fascia cardio.
- 2 Posizionare il dispositivo alla distanza massima di 1 cm dal sensore e attendere che si colleghi al sensore.
Quando il dispositivo rileva il sensore, viene visualizzato un messaggio. È possibile personalizzare un campo dati per visualizzare i dati del sensore.
- 3 Se necessario, selezionare **Menu > Impostazioni > Sensori e accessori** per gestire i sensori ANT+.

Foot Pod

L'unità è compatibile con il foot pod. È possibile utilizzare il foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole. Il foot pod è in standby e pronto a inviare dati (come la fascia cardio).

Dopo 30 minuti di inattività, il foot pod si spegne automaticamente per ridurre il consumo della batteria. Se la batteria è scarica, sul dispositivo viene visualizzato un messaggio. Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

Iniziare una corsa utilizzando un foot pod

Prima di iniziare una corsa, è necessario associare il foot pod al dispositivo Forerunner ([Associazione dei sensori ANT+, pagina 9](#)).

È possibile correre in luoghi chiusi utilizzando un foot pod per registrare il passo, la distanza e la cadenza. È inoltre possibile correre all'aperto utilizzando un foot pod per registrare i dati di cadenza con il passo e la distanza GPS.

- 1 Installare il foot pod attenendosi alle istruzioni dell'accessorio.
- 2 Selezionare un'attività di corsa.
- 3 Iniziare una corsa.

Calibrazione del foot pod

Il foot pod si calibra automaticamente. La precisione dei dati sulla velocità e la distanza migliorano dopo alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni relative al sesso, all'anno di nascita, all'altezza, al peso e alla zona di frequenza cardiaca. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Profilo utente**.
- 2 Selezionare un'opzione.

Profili attività

Impostando i profili attività è possibile ottimizzare il dispositivo in base al tipo di utilizzo. Ad esempio, le impostazioni e le schermate dati sono diverse quando si utilizza il dispositivo per la corsa rispetto a quando lo si utilizza per un'attività in bici.

Quando si utilizza un profilo e si modificano impostazioni come i campi dati o gli avvisi, le modifiche vengono salvate automaticamente nel profilo.

Modifica del profilo attività

Il dispositivo è dotato di profili attività predefiniti. È possibile modificare ciascun profilo attività salvato.

SUGGERIMENTO: i profili attività predefiniti utilizzano un colore predominante specifico per ciascuno sport.

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni > Profili attività**.

- 2 Selezionare un profilo.

È possibile mostrare o nascondere i profili attività predefiniti.

Impostazioni attività

Queste impostazioni consentono di personalizzare il dispositivo in base alle proprie esigenze di allenamento. Ad esempio, è possibile personalizzare le schermate dati e attivare avvisi e funzioni relative all'allenamento.

Personalizzazione delle pagine dati

È possibile personalizzare le schermate dati in base ai propri obiettivi di allenamento o agli accessori opzionali. Ad esempio, è possibile personalizzare una delle schermate dati per visualizzare il passo Lap o la zona di frequenza cardiaca.

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Pagine Dati**.
- 2 Selezionare una schermata.
Alcune schermate possono solo essere attivate o disattivate.
- 3 Se necessario, selezionare il numero di campi dati.
- 4 Selezionare un campo dati per modificarlo.

Avvisi

È possibile utilizzare gli avvisi per allenarsi in base a obiettivi relativi a una specifica frequenza cardiaca, passo, tempo, distanza, cadenza e calorie e per impostare gli intervalli di tempo relativi alla corsa/camminata.

Impostazione degli avvisi di intervallo

L'avviso di intervallo segnala quando il dispositivo si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifici. Ad esempio, se si dispone di una fascia cardio opzionale, è possibile impostare il dispositivo per notificare quando la frequenza cardiaca è inferiore alla zona 2 e superiore alla zona 5 ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 4](#)).

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Avvisi > Aggiungi nuovo**.
- 2 Selezionare tipo di avviso.
A seconda degli accessori e del profilo attività, gli avvisi possono includere la frequenza cardiaca, il passo, la velocità e la cadenza.
- 3 Se necessario, attivare l'avviso.
- 4 Selezionare una zona o immettere un valore per ciascun avviso.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio ([Impostazione dei toni audio del dispositivo, pagina 11](#)).

Impostazione di un avviso ripetuto

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

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Avvisi > Aggiungi nuovo**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Personalizza**, selezionare un messaggio, quindi selezionare un tipo di avviso.
 - Selezionare **Tempo, Distanza o Calorie**.
- 3 Immettere un valore.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o

una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 11).

Impostazione degli avvisi di interruzione della camminata

Alcuni programmi di corsa utilizzano interruzioni della camminata a tempo a intervalli regolari. Ad esempio, durante un lungo allenamento di corsa, è possibile impostare il dispositivo per avvisare l'utente di correre per 4 minuti, quindi camminare per 1 minuto e ripetere. È possibile utilizzare la funzione Auto Lap® mentre si utilizzano gli avvisi di corsa/camminata.

NOTA: gli avvisi di interruzione della camminata sono disponibili solo per i profili corsa.

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Avvisi > Aggiungi nuovo**.
- 2 Selezionare **Corsa/Camminata**.
- 3 Immettere un tempo per l'intervallo di corsa.
- 4 Immettere un tempo per l'intervallo di camminata.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 11).

Modifica di un avviso

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Avvisi**.
- 2 Selezionare un avviso.
- 3 Modificare i valori o le impostazioni relative agli avvisi.

Utilizzo di Auto Pause®

È possibile utilizzare la funzione Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando il passo o la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se l'attività include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

NOTA: la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Auto Pause**.
- 2 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Quando in sosta** per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma.
 - Selezionare **Personalizza** per mettere automaticamente in pausa il timer quando il passo o la velocità scende al di sotto di un valore specificato.

Contrassegno dei Lap in base alla distanza

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap per contrassegnare automaticamente un Lap su una distanza specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni miglio o 5 km).

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Lap > Distanza automatica**.
- 2 Selezionare una distanza.

Ogni volta che viene completato un Lap, viene visualizzato un messaggio che indica il tempo per tale Lap. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 11).

Se necessario, è possibile personalizzare le schermate dati per visualizzare dati Lap aggiuntivi.

Uso della funzione Scorrimento automatico

La funzione Scorrimento automatico consente di scorrere automaticamente tutte le schermate dati dell'allenamento mentre il timer è in esecuzione.

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Scorrimento automatico**.
- 2 Selezionare una velocità di visualizzazione.

Modifica dell'impostazione GPS

Per impostazione predefinita, il dispositivo utilizza il GPS per localizzare satelliti. Per prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e velocizzare la localizzazione delle posizioni GPS, è possibile attivare GPS e GLONASS. L'uso del GPS e del GLONASS può ridurre la durata della batteria rispetto al solo uso del GPS.

Selezionare **Menu > Impostazioni attività > GPS > GPS + GLONASS**.

Impostazioni di timeout risparmio energetico

Le impostazioni di timeout influiscono sul tempo in cui il dispositivo resta in modalità di allenamento, ad esempio, quando si è in attesa dell'inizio di una gara. Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Timeout risparmio energetico**.

Normale: consente di impostare la modalità orologio a risparmio energetico dopo 5 minuti di inattività.

Prolungato: consente di impostare la modalità orologio a risparmio energetico dopo 25 minuti di inattività. Il modo prolungato può ridurre la durata della batteria tra una ricarica e l'altra.

Impostazioni di rilevamento delle attività

Selezionare **Menu > Impostazioni > Rilevamento attività**.

Stato: per attivare la funzione di rilevamento delle attività.

Avv spostamento: visualizza un messaggio e una barra di movimento sulla schermata dell'ora. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 11).

Impostazioni del sistema

Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema**.

- Impostazioni della lingua (*Modifica della lingua del dispositivo*, pagina 10)
- Impostazioni dell'ora (*Impostazioni dell'ora*, pagina 10)
- Impostazioni di retroilluminazione (*Impostazioni di retroilluminazione*, pagina 11)
- Impostazioni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 11)
- Impostazioni unità (*Modifica delle unità di misura*, pagina 11)
- Impostazioni formato (*Impostazione del formato*, pagina 11)
- Impostazioni di registrazione dei dati (*Impostazioni di registrazione dei dati*, pagina 11)

Modifica della lingua del dispositivo

Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema > Lingua**.

Impostazioni dell'ora

Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema > Orologio**.

Quadrante orologio: consente di selezionare un tipo di quadrante dell'orologio.

Usa colore profilo: consente di impostare il colore prescelto, sia per la schermata dell'ora del giorno che per il profilo attività.

Sfondo: consente di impostare il colore nero o bianco sullo sfondo.

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

Imposta auto: consente di impostare manualmente o automaticamente l'ora in base alla posizione GPS.

Fusi orari

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare o si effettua la sincronizzazione con lo smartphone, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente.

Impostazione manuale dell'ora

Per impostazione predefinita, l'ora viene impostata automaticamente quando il dispositivo acquisisce il segnale satellitare.

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema > Orologio > Imposta auto > Disattivato**.
- 2 Selezionare **Imposta ora** e specificare l'ora del giorno.

Impostazione della sveglia

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni > Allarmi > Aggiungi nuovo > Stato > Attivato**.
- 2 Selezionare **Ora** e specificare un orario.
- 3 Selezionare **Toni**, quindi selezionare un'opzione.
- 4 Selezionare **Ripeti**, quindi selezionare un'opzione.

Eliminare un allarme

- 1 Selezionare **Menu > Impostazioni > Allarmi**.
- 2 Selezionare un allarme.
- 3 Selezionare **Rimuovi > Sì**.

Impostazioni di retroilluminazione

Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema > Retroilluminazione**.

Tasti e allarmi: consente di impostare la retroilluminazione per i tasti e gli avvisi.

Ruota polso: consente al dispositivo di attivare automaticamente la retroilluminazione quando si ruota il polso verso il corpo.

Timeout: consente di impostare l'intervallo di tempo prima che la retroilluminazione venga disattivata.

Impostazione dei toni audio del dispositivo

I toni audio del dispositivo includono i toni dei tasti, i toni degli avvisi e le vibrazioni.

Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema > Toni**.

Modifica delle unità di misura

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

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

Impostazione del formato

Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema > Formato**.

Preferenza passo/velocità: consente di impostare il dispositivo per visualizzare la velocità o il passo per la corsa, il ciclismo o altre attività. Questa preferenza influisce su diverse opzioni di allenamento, cronologia e avvisi.

Inizio settimana: consente di impostare il primo giorno della settimana per i totali cronologici settimanali.

Impostazioni di registrazione dei dati

Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema > Registrazione dei dati**.

Intelligente: consente di registrare i punti chiave dove 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.

Ogni secondo: consente di registrare punti ogni secondo. Crea una registrazione molto dettagliata dell'attività e aumenta la dimensione della registrazione dell'attività.

Info 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 Allineare i poli del caricabatterie ai contatti sul retro del dispositivo e collegare saldamente la clip per ricarica ① al dispositivo.



- 2 Collegare il cavo USB a una porta di ricarica USB.
- 3 Caricare completamente il dispositivo.
- 4 Premere ② per rimuovere il caricabatterie.

Caratteristiche tecniche

Caratteristiche tecniche di Forerunner

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria del Forerunner 230, modalità orologio	Fino a 12 settimane Fino a 11 settimane con rilevamento dell'attività Fino a 5 settimane con rilevamento dell'attività e notifiche dello smartphone
Durata della batteria del Forerunner 230, modalità attività	Fino a 16 ore in modalità GPS Fino a 12 ore in modalità GPS + GLONASS
Durata della batteria del Forerunner 235, modalità orologio	Fino a 9 settimane Fino a 8 settimane con rilevamento dell'attività Fino a 4 settimane con rilevamento dell'attività e notifiche dello smartphone Fino a 9 giorni con rilevamento dell'attività, notifiche dello smartphone e frequenza cardiaca basata sul polso
Durata della batteria del Forerunner 235, modalità di attività con frequenza cardiaca basata sul polso	Fino a 11 ore in modalità GPS Fino a 9 ore in modalità GPS + GLONASS
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹
Intervallo temperatura di esercizio	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenza radio/proto-collo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz Tecnologia wireless Bluetooth Smart

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

Specifiche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V
Durata della batteria	Fino a 4,5 anni a 1 ora al giorno
Impermeabilità	3 ATM ¹ NOTA: questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.
Intervallo temperatura di esercizio	Da -5° a 50 °C (da 23° a 122 °F)
Frequenza/protocollo wireless	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz

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.

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

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

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

Pulizia 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.

Manutenzione della fascia cardio

AVVISO

Staccare e rimuovere il modulo prima di lavare l'elastico.

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Consultare il sito Web www.garmin.com/HRMcare per istruzioni dettagliate sulla pulizia.
- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Lavare l'elastico ogni sette utilizzi.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
- Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per asciugarlo.
- Per prolungare la durata della fascia cardio, staccare il modulo quando non è in uso.

Batterie sostituibili dall'utente

⚠ AVVERTENZA

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

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 30 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Risoluzione dei problemi

Suggerimenti per la ricarica del dispositivo

1 Collegare saldamente il caricabatterie al dispositivo per caricarlo utilizzando cavo USB (*Caricamento del dispositivo*, pagina 11).

È possibile caricare il dispositivo collegando il cavo USB a un adattatore CA approvato da Garmin con una presa a parete standard o una porta USB sul computer. Per la ricarica di una batteria completamente scarica sono necessarie circa due ore.

2 Rimuovere il caricabatterie dal dispositivo dopo che il livello di carica della batteria ha raggiunto il 100%.

Aggiornamenti del prodotto

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

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

- Aggiornamenti software
- Caricamenti dati su Garmin Connect
- Registrazione del prodotto

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web support.garmin.com per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.
- Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

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.

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.
 - Sincronizzare il dispositivo sull'app Garmin Connect Mobile mediante lo smartphone Bluetooth.



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.

Riavvio del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario riavviarlo.




NOTA: il riavvio del dispositivo può eliminare i dati o le impostazioni.

- 1 Tenere premuto  per 15 secondi.
Il dispositivo si spegne.
- 2 Tenere premuto  per un secondo per accendere il dispositivo.

Eliminazione dei dati utente

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

NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, ma non elimina la cronologia.

- 1 Tenere premuto  e selezionare **Sì** per spegnere il dispositivo.
- 2 Mentre si tiene premuto , tenere premuto  per accendere il dispositivo.
- 3 Selezionare **Sì**.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

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

È possibile ripristinare tutte le impostazioni ai valori predefiniti.

Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema > Ripristina predefiniti > Sì**.

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative (etichetta elettronica) e il contratto di licenza.

Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema > Info**.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

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

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

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre il timeout della retroilluminazione (*Impostazioni di retroilluminazione, pagina 11*).
- Ridurre il timeout della modalità orologio (*Impostazioni di timeout risparmio energetico, pagina 10*).
- Disattivare il rilevamento delle attività (*Rilevamento delle attività, pagina 2*).
- Selezionare l'intervallo di registrazione **Intelligente** (*Impostazioni di registrazione dei dati, pagina 11*).
- Disattivare il GLONASS (*Modifica dell'impostazione GPS, pagina 10*).
- Disattivare la Bluetooth funzione wireless (*Disattivare la tecnologia Bluetooth, pagina 7*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Disattivazione della fascia cardio al polso, pagina 6*).

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 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, 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 almeno 10 minuti consecutivi su un livello di intensità moderato o alto.
- Indossare il dispositivo per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.


Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato

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

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

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 creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto il dispositivo.
 - Non graffiare il sensore della frequenza cardiaca sul retro del dispositivo.
 - Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso. Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.
 - Aspettare che l'icona  diventi verde fissa prima di iniziare l'attività.
 - Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.
- NOTA:** in ambienti freddi, eseguire il riscaldamento al chiuso.
- Sciacquare il dispositivo con acqua fresca dopo ogni allenamento.

Appendice

Campi dati

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

% **FCR:** la percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).

% **FCR Lap:** la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.

% FCR media: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.

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

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

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

Cadenza: modalità Ciclistica. Il numero di rotazioni complete della pedivella. Perché vengano visualizzati questi dati, il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza.

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

Cadenza Lap: modalità Ciclistica. La cadenza media per il Lap corrente.

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

Cadenza media: modalità Ciclistica. La cadenza media per l'attività corrente.

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

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

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

Calorie: la quantità di calorie totali bruciate.

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

Distanza Lap: la distanza percorsa durante il Lap corrente.

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

FC % max: la percentuale della frequenza cardiaca massima.

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

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

Frequenza cardiaca: la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile.

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

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

Passo: il passo corrente.

Passo Lap: il passo medio per il Lap corrente.

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

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

Quota: l'altezza della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.

Temp. max ultime 24 ore: la temperatura massima registrata nelle ultime 24 ore.

Temperatura: la temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura.

Temperatura minima ultime 24 ore: la temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore.

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

Tempo Lap: il tempo impiegato per il Lap corrente.

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

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

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

Timer: il tempo impiegato per l'attività corrente.

Training Effect: l'impatto corrente (da 1.0 a 5.0) sulla forma aerobica.

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

Velocità: la velocità di viaggio corrente.

Velocità Lap: la velocità media per il Lap corrente.

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

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

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

Zona FC: l'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).

Valutazioni standard relative al VO2 massimo

Queste tabelle includono le classificazioni standardizzate delle stime di VO2 massimo in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superiore	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
Sufficiente	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
Superiore	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
Sufficiente	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.

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

Indice

A

accessori **8, 12**
aggiornamenti, software **13**
allarmi **11**
allenamenti **3, 4**
 caricamento **3**
allenamento **1, 3, 7, 10**
 piani **3**
allenamento al chiuso **3, 9**
applicazioni **7**
 smartphone **6**
associazione
 sensori ANT+ **2**
 smartphone **6**
associazione dei sensori ANT+ **9**
Auto Lap **10**
Auto Pause **10**
avvisi **9**

B

batteria
 carica **11, 12**
 ottimizzazione **7, 10, 13**
 sostituzione **12**
blocco, tasti **1**

C

cadenza **9**
calendario **3**
calorie, avvisi **9**
campi dati **7, 9, 13**
caratteristiche tecniche **11, 12**
carica **11, 12**
condizione delle prestazioni **4**
Connect IQ **7**
cronologia **6–8, 11**
 eliminazione **8**
 invio al computer **8**

D

dati
 memorizzazione **8**
 registrazione **11**
 trasferimento **8**
dati utente, eliminazione **8**
distanza, avvisi **9**

E

eliminazione
 cronologia **8**
 record personali **4**
 tutti i dati utente **8, 13**

F

fascia, cardio **12**
fitness **5**
foot pod **9**
frequenza cardiaca **1, 2, 4, 9**
 associazione dei sensori **2**
 fascia cardio **2, 4–6, 13**
 zone **4, 8, 15**
fusi orari **10**

G

Garmin Connect **3, 6–8**
Garmin Connect Mobile **6**
Garmin Express, aggiornamento del software **12**
GLONASS **10**
GPS **1, 3, 10**
 segnale **12**

I

icone **1**
ID Unità **13**
impostazioni **9–11, 13**
 dispositivo **10, 11**
impostazioni del sistema **10**
intervalli camminata **10**

L

Lap **1**
lingua **10**

M

menu **1**
meteo **6**
minuti di intensità **13**
modalità orologio **10, 13**
modalità risparmio energetico **2, 3**

N

notifiche **6**

O

ora **11**
 avvisi **9**
 impostazioni **10**
orologio **1, 10, 11**

P

passo **9, 11**
personalizzazione del dispositivo **9**
profili **9**
 attività **1**
 utente **9**
profilo utente **9**
pulizia del dispositivo **12**

Q

quadranti orologio **7**

R

record personali **4**
 eliminazione **4**
recupero **4, 5**
reimpostazione del dispositivo **12**
retroilluminazione **1, 11**
rilevamento delle attività **2, 10, 13**
ripetute, allenamenti **3**
risoluzione dei problemi **2, 12, 13**

S

salvataggio delle attività **1**
schermo **11**
Scorrimento automatico **10**
segnali satellitari **12**
sensori ANT+ **8**
 associazione **9**
smartphone **6, 7**
 app **6**
 applicazioni **7**
 associazione **6**
software
 aggiornamento **12, 13**
 licenza **13**
 versione **13**
stress score **4**

T

tasti **1, 6, 12**
tecnologia Bluetooth **1, 6, 7**
Tecnologia Bluetooth **6**
telecomando VIRB **7**
tempo di fine gara previsto **5**
timer **1, 7**
toni **11**
Training Effect **5**

U

unità di misura **11**
USB **13**
 disconnessione **8**

V

velocità **11**
vibrazione **11**
VO2 massimo **14**
VO2 max **4, 5**

W

widget **2, 6, 7**

Z

zone
 frequenza cardiaca **4**
 ora **10**

