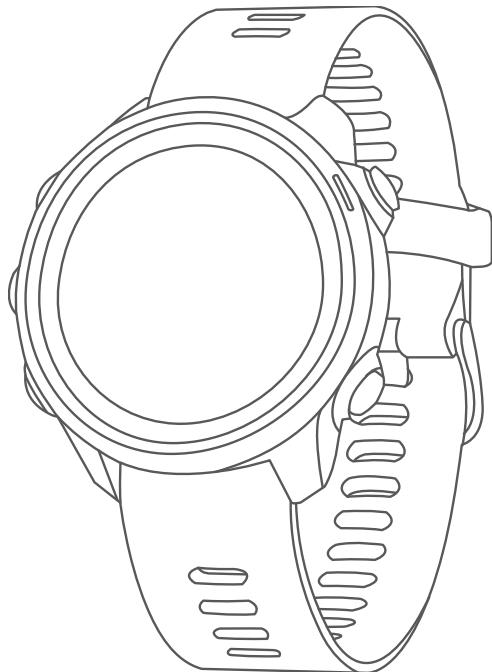


**GARMIN**<sup>®</sup>



# **FORERUNNER<sup>®</sup> 245/245 MUSIC**

---

**Manuale Utente**

© 2019 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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ e Varia Vision™ 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®, iTunes® e Mac® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i loghi 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. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. utilizzato tramite licenza da Apple Inc. Il software Spotify® è soggetto a licenze di terze parti reperibili qui: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® e Windows NT® sono marchi registrati di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Zwift™ è un marchio di Zwift, Inc. Gli altri marchi e nomi commerciali appartengono ai rispettivi proprietari.

Questo prodotto è certificato ANT+. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03568, AA3568

# Sommario

<b>Introduzione.....</b>	<b>1</b>	Nuoto in piscina.....	11
Panoramica del dispositivo.....	1	Registrazione della distanza.....	12
Stato GPS e icone di stato.....	2	Terminologia relativa al nuoto.....	12
Configurazione dell'orologio.....	2	Stili.....	12
Associazione dello smartphone al dispositivo.....	3	Suggerimenti per le attività di nuoto.....	12
Suggerimenti per gli utenti Garmin Connect esistenti.....	3	Recupero durante una sessione di nuoto in piscina.....	13
Attivazione delle Bluetooth Notification.....	3	Recupero automatico.....	13
Visualizzazione delle notifiche.....	3	Allenamenti con il registro allenamenti.....	13
Gestione delle notifiche.....	3	Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività.....	14
Riproduzione degli avvisi audio sullo smartphone durante l'attività.....	4		
Disattivazione della connessione dello smartphone Bluetooth.....	4		
Attivazione e disattivazione degli avvisi di connessione dello smartphone.....	4		
Visualizzazione del menu dei comandi.....	5		
Inizio di una corsa.....	6		
<b>Attività e app.....</b>	<b>7</b>		
Avvio di un'attività.....	7	Allenamenti.....	14
Suggerimenti per la registrazione delle attività.....	7	Seguire un allenamento Garmin Connect.....	14
Interrompere un'attività.....	8	Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect... 15	
Valutazione di un'attività.....	8	Invio di un allenamento personalizzato al dispositivo..... 15	
Aggiunta di un'attività.....	8	Avviare un allenamento..... 15	
Creazione di un'attività personalizzata.....	9	Seguire un allenamento quotidiano suggerito..... 16	
Attività in ambienti chiusi.....	9	Attivazione e disattivazione delle richieste di allenamento quotidiano suggerito..... 16	
Inizio di una corsa virtuale.....	9	Seguire un allenamento di nuoto in piscina..... 16	
Calibrare la distanza del tapis roulant.....	9	Info sul calendario degli allenamenti..... 16	
Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale.....	10	Uso dei piani di allenamento Garmin Connect..... 17	
Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale.....	10	Piani di allenamento adattivi..... 17	
Attività all'aperto.....	10	Inizio dell'allenamento di oggi..... 17	
Inizio di una corsa su pista.....	11	Allenamenti a intervalli..... 17	
Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista.....	11	Creazione di un allenamento a intervalli..... 18	
Nuoto.....	11	Avviare un allenamento a intervalli..... 18	
		Interruzione di un allenamento a intervalli..... 18	
		Impostare un obiettivo di allenamento..... 19	
		Annullare un obiettivo di allenamento..... 19	
		Utilizzare Virtual Partner..... 19	

PacePro Training.....	20	Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect..	28
Download di un piano PacePro da Garmin Connect.....	20	Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect.....	28
Avvio di un piano PacePro.....	21	Localizzare uno smartphone smarrito.....	29
Interruzione di un piano PacePro.....	21	Widget.....	29
Gara contro un'attività precedente.....	22	Visualizzazione dei widget.....	30
Record personali.....	22	Info su La mia giornata.....	30
Visualizzare i record personali.....	22	Visualizzazione del widget meteo.....	30
Ripristino di un record personale.....	22	Rilevamento dell'idratazione.....	30
Cancellazione di un record personale.....	22	Rilevamento ciclo mestruale.....	31
Cancellazione di tutti i record personalni.....	23	Funzioni Connect IQ.....	31
Uso del metronomo.....	23	Download delle funzioni Connect IQ.....	31
Impostazione del profilo utente.....	23	Download di funzioni Connect IQ dal computer.....	31
Obiettivi di forma fisica.....	23	Funzioni di connettività Wi-Fi.....	31
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	24	Connessione a una rete Wi-Fi.....	32
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	24	Funzioni di sicurezza e rilevamento.....	32
Consentire al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca.....	24	Aggiungere contatti di emergenza...	32
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	25	Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti....	33
Sospendere il Training Status.....	25	Richiesta di assistenza.....	33
Riprendere il Training Status dalla sospensione.....	25	Condivisione evento in tempo reale.....	33
<b>Rilevamento delle attività.....</b>	<b>25</b>	<b>Funzioni della frequenza cardiaca..</b>	<b>33</b>
Obiettivo automatico .....	26	Misurazione della frequenza cardiaca al polso.....	34
Utilizzare l'avviso di movimento.....	26	Indossare l'orologio.....	34
Attivazione dell'avviso di movimento.....	26	Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	34
Rilevamento del sonno.....	26	Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin.....	35
Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	26	Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca durante un'attività.....	35
Modalità Non disturbare.....	27	Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	35
Minuti di intensità.....	27	Disattivazione della frequenza cardiaca al polso.....	36
Calcolo dei minuti di intensità.....	27	Dinamiche di corsa.....	36
Eventi Garmin Move IQ™ .....	27	Widget della frequenza cardiaca.....	36
Impostazioni di rilevamento delle attività.....	27	Allenamento con le dinamiche di corsa.....	37
Disattivazione del rilevamento dell'attività.....	28		
<b>Funzioni Smart.....</b>	<b>28</b>		
Funzioni di connettività Bluetooth.....	28		

Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa.....	38	<b>Musica.....</b>	<b>50</b>
Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo.....	39	Connessione a un fornitore terzo .....	50
Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale.....	39	Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti.....	51
Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa.....	40	Disconnettersi da un provider di terze parti.....	51
<b>Misurazioni delle prestazioni.....</b>	<b>40</b>	Spotify® .....	51
Disattivazione delle notifiche sulle prestazioni.....	41	Download di contenuti audio da Spotify.....	51
Rilevamento automatico della frequenza cardiaca .....	41	Download di contenuti audio personali.....	52
Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni.....	41	Ascolto di musica.....	52
Training Status.....	42	Comandi della riproduzione musicale.....	53
Suggerimenti per raggiungere il Training Status.....	42	Cambiare la Modalità Audio.....	53
Info sulle stime del VO2 max.....	43	Controllo della riproduzione musicale sullo smartphone connesso.....	54
Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa .....	44	Collegamento di auricolari Bluetooth..	54
Disattivazione della registrazione del VO2 max.....	44		
Tempo di recupero.....	44	<b>Cronologia.....</b>	<b>54</b>
Visualizzazione del tempo di recupero.....	44	Visualizzazione della cronologia.....	54
Frequenza cardiaca di recupero .....	45	Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca.....	55
Training Load.....	45	Visualizzazione dei dati totali.....	55
Visualizzare i tempi di gara previsti.....	45	Eliminazione della cronologia.....	55
Condizione della performance .....	45	Gestione dei dati.....	55
Informazioni su Training Effect.....	46	Eliminazione dei file.....	55
<b>Pulsossimetro.....</b>	<b>46</b>	Scollegamento del cavo USB .....	56
Ricezione delle letture del pulsossimetro.....	47	Garmin Connect.....	56
Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro.....	47	Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect.....	57
Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati.....	47	Uso di Garmin Connect sul computer.....	57
Utilizzo del widget Livello di stress .....	48		
<b>Body Battery.....</b>	<b>48</b>	<b>Navigazione.....</b>	<b>57</b>
Visualizzazione del widget Body Battery.....	49	Percorsi.....	57
Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery.....	50	Creazione di un percorso sul dispositivo .....	57
Widget delle statistiche sullo stato di salute.....	50	Salvataggio di una posizione.....	58

Mappa .....	59
Aggiungere una mappa a un'attività .....	59
Scorrimento e zoom della mappa .....	60
Impostazioni della mappa .....	60
<b>Sensori wireless .....</b>	<b>60</b>
Associazione dei sensori wireless .....	60
Foot Pod .....	60
Iniziare una corsa utilizzando un foot pod .....	61
Calibrazione del foot pod .....	61
Migliorare la calibrazione del foot pod .....	61
Calibrazione manuale del Foot Pod .....	61
Impostazione della velocità e della distanza del foot pod .....	62
Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici .....	62
Consapevolezza dell'ambiente circostante .....	62
Uso dei comandi della telecamera Varia .....	62
tempe .....	62
<b>Personalizzazione del dispositivo ...</b>	<b>63</b>
Personalizzazione dell'elenco attività .....	63
Personalizzare la sequenza dei widget .....	63
Personalizzazione del menu dei comandi .....	63
Impostazioni attività .....	64
Personalizzare le schermate dati .....	65
Allarmi .....	65
Attivazione di Auto Pause .....	66
Impostazione di un avviso .....	67
Auto Lap .....	67
Contrassegno dei Lap in base alla distanza .....	67
Attivazione dell'autovalutazione .....	68
Attivazione e disattivazione del tasto Lap .....	68
Uso della funzione Scorrimento automatico .....	68
Modifica dell'impostazione GPS .....	69
GPS e altri sistemi satellitari .....	69
UltraTrac .....	69
Impostazione delle dimensioni della piscina .....	69
Impostazioni di timeout risparmio energetico .....	69
Rimozione di un'attività o di un'app .....	70
Impostazioni del quadrante dell'orologio .....	70
Personalizzare il quadrante dell'orologio .....	70
Impostazioni del sistema .....	71
Impostazioni dell'ora .....	71
Modifica delle impostazioni di retroilluminazione .....	71
Impostazione dei toni audio del dispositivo .....	72
Modifica delle unità di misura .....	72
Visualizzazione di passo o velocità .....	72
Modalità di visualizzazione estesa .....	72
Orologio .....	72
Sincronizzazione dell'ora con il GPS .....	72
Impostazione manuale dell'ora .....	72
Impostazione di un allarme .....	73
Eliminare un allarme .....	73
Avvio del timer per il conto alla rovescia .....	73
Utilizzare il cronometro .....	74
Telecomando VIRB .....	74
Controllo di una action cam VIRB .....	74
Controllo di una action cam VIRB durante un'attività .....	75
<b>Info sul dispositivo .....</b>	<b>75</b>
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo .....	75
Visualizzare le informazioni su normative e conformità .....	75
Caricamento del dispositivo .....	76
Suggerimenti per la ricarica del dispositivo .....	76
Manutenzione del dispositivo .....	76
Pulizia dell'orologio .....	77
Sostituzione dei cinturini .....	77
Specifiche .....	78
<b>Risoluzione dei problemi .....</b>	<b>78</b>

Aggiornamenti del prodotto.....	78
Impostazione di Garmin Express.....	79
Ulteriori informazioni.....	79
Rilevamento delle attività.....	79
Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato.....	79
Il conteggio dei passi è impreciso...	79
Il dispositivo visualizza la lingua errata.....	79
I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono.....	79
I minuti di intensità lampeggiano.....	80
Acquisizione del segnale satellitare....	80
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....	80
Riavvio del dispositivo.....	80
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	80
Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect.....	81
Aggiornamento del software mediante Garmin Express.....	81
Lo smartphone è compatibile con il dispositivo? .....	81
Lo smartphone non si connette al dispositivo.....	81
Ottimizzazione della durata della batteria.....	82
Come si associano manualmente i sensori ANT+? .....	82
È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio? .....	82
La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati.....	83

<b>Appendice.....</b>	<b>83</b>
Campi dati.....	83
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	86
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	87
Valutazioni standard relative al VO2 massimo.....	87
Dimensioni e circonferenza delle ruote .....	88
Definizione dei simboli.....	90



# Introduzione

## ⚠ AVVERTENZA

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

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

## Panoramica del dispositivo



<b>1</b> LIGHT	Selezionare per accendere il dispositivo. Selezionare per attivare o disattivare la retroilluminazione. Tenere premuto per visualizzare il menu dei comandi.
<b>2</b> START STOP	Selezionare per avviare e interrompere il timer dell'attività. Selezionare per scegliere un'opzione o visualizzare un messaggio.
<b>3</b> BACK	Selezionare per tornare alla schermata precedente. Selezionare per registrare un Lap durante un'attività.
<b>4</b> DOWN	Selezionare per scorrere i widget, le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Tenere premuto per accedere ai comandi musicali ( <i>Comandi della riproduzione musicale, pagina 53</i> ).
<b>5</b> UP	Selezionare per scorrere i widget, le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Tenere premuto per visualizzare il menu.

## Stato GPS e icone di stato

Le icone e il simbolo circolare dello stato GPS si sovrappongono temporaneamente a ciascuna schermata dati. Per le attività all'aperto, il simbolo circolare dello stato diventa verde quando il GPS è pronto. 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.

GPS	Stato GPS
	Stato della batteria
	Stato della connessione dello smartphone
	Wi-Fi® Stato tecnologia
	Stato frequenza cardiaca
	Stato foot pod
	Running Dynamics Pod
	Stato sensore cadenza e velocità
	Stato delle luci per bici
	Stato del radar per bici
	Stato della modalità di visualizzazione estesa
	tempe™ Stato sensore
	VIRB® Stato fotocamera

## Configurazione dell'orologio

Per sfruttare appieno le funzioni di Forerunner, completare queste attività.

- Associare il dispositivo Forerunner allo smartphone con l'app Garmin Connect™ ([Associazione dello smartphone al dispositivo, pagina 3](#)).
- Impostare le funzioni di sicurezza ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 32](#)).
- Configurare la musica ([Musica, pagina 50](#)).
- Configurare le reti Wi-Fi ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 32](#)).

## Associazione dello smartphone al dispositivo

Per utilizzare le funzioni di connettività del dispositivo Forerunner, è necessario associarlo direttamente dall'app Garmin Connect anziché dalle impostazioni Bluetooth® sullo smartphone.

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.
- 2 Mantenere lo smartphone a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dal dispositivo.
- 3 Selezionare **LIGHT** per accendere il dispositivo.

La prima volta che si accende il dispositivo, questo è in modalità di associazione.

**SUGGERIMENTO:** tenere premuto **UP**, quindi selezionare  > **Telefono** > **Associa telefono** per accedere manualmente alla modalità di associazione.

- 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, seguire le istruzioni visualizzate.
  - Se un altro dispositivo è già associato all'app Garmin Connect, dal menu  o , selezionare **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.

## Suggerimenti per gli utenti Garmin Connect esistenti

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo**.

## Attivazione delle Bluetooth Notification

Prima di poter abilitare le notifiche, è necessario associare il dispositivo Forerunner a un dispositivo mobile compatibile ([Associazione dello smartphone al dispositivo, pagina 3](#)).

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Telefono** > **Smart Notifications** > **Stato** > **Attivato**.
- 3 Selezionare **Durante l'attività**.
- 4 Selezionare una preferenza per le notifiche.
- 5 Selezionare una preferenza di tono.
- 6 Selezionare **Non durante l'attività**.
- 7 Selezionare una preferenza per le notifiche.
- 8 Selezionare una preferenza di tono.
- 9 Selezionare **Privacy**.
- 10 Selezionare una preferenza di privacy.
- 11 Selezionare **Timeout**.
- 12 Selezionare la durata di visualizzazione sullo schermo dell'avviso per una nuova notifica.
- 13 Selezionare **Firma** per aggiungere una firma nelle risposte ai messaggi di testo.

## Visualizzazione delle notifiche

- 1 Sul quadrante dell'orologio, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare **START**.
- 3 Selezionare una notifica.
- 4 Selezionare **DOWN** per altre opzioni.
- 5 Selezionare **BACK** per tornare alla schermata precedente.

## 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 iPhone®, andare nelle impostazioni delle notifiche iOS® per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Con uno smartphone Android™, dall'app Garmin Connect, selezionare **Impostazioni** > **Notifiche**.

## Riproduzione degli avvisi audio sullo smartphone durante l'attività

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

È possibile impostare l'app Garmin Connect in modo che riproduca annunci di stato motivazionali dallo smartphone durante una corsa o un'altra attività. Gli avvisi audio includono il numero Lap e il tempo Lap, i dati sull'andatura, la velocità e la frequenza cardiaca. Durante la riproduzione di un avviso audio, l'app Garmin Connect disattiva l'audio principale dello smartphone per riprodurre l'annuncio. È possibile personalizzare i livelli del volume sull'app Garmin Connect.

**NOTA:** con un dispositivo Forerunner 245 Music, è possibile attivare gli avvisi audio sul dispositivo tramite gli auricolari collegati, senza usare uno smartphone connesso (*Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività, pagina 14*).

**NOTA:** l'avviso audio Avviso Lap è attivato per impostazione predefinita.

1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .

2 Selezionare **Dispositivi Garmin**.

3 Selezionare il dispositivo.

4 Selezionare **Opzioni attività > Avvisi audio**.

## Disattivazione della connessione dello smartphone Bluetooth

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

**NOTA:** è possibile aggiungere collegamenti al menu (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 63*).

1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.

2 Selezionare  per disattivare la connessione Bluetooth dello smartphone sul dispositivo Forerunner.

Consultare il manuale utente del dispositivo mobile per disattivare la tecnologia Bluetooth sul dispositivo mobile.

## Attivazione e disattivazione degli avvisi 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.

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

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare  > **Telefono > Avvisi**.

## Visualizzazione del menu dei comandi

Il menu dei comandi contiene le opzioni, ad esempio l'attivazione della modalità non disturbare, il blocco dei tasti e lo spegnimento del dispositivo.

**NOTA:** è possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 63](#)).

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT**.



- 2 Se necessario, selezionare **UP** o **DOWN** per scorrere le opzioni.

## 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 prima di iniziare l'attività ([Caricamento del dispositivo, pagina 76](#)).

Il dispositivo registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

- 1 Selezionare **START** e selezionare un'attività.
- 2 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 3 Selezionare **START**.
- 4 Iniziare una corsa.



**NOTA:** su un Forerunner 245 Music, tenere premuto DOWN durante un'attività per aprire i comandi musicali ([Comandi della riproduzione musicale, pagina 53](#)).

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



**NOTA:** per altre opzioni di corsa, vedere [Interrompere un'attività, pagina 8](#).

## Attività e app

L'orologio può essere utilizzato per attività sportive, di fitness, al chiuso e all'aperto. Quando si avvia un'attività, l'orologio visualizza e registra i dati relativi ai sensori. È possibile creare attività nuove o personalizzate basate sulle attività predefinite (*Creazione di un'attività personalizzata, pagina 9*). Quando si terminano attività, è possibile salvarle e condividerle con la community Garmin Connect.

È inoltre possibile aggiungere attività Connect IQ™ e app all'orologio utilizzando l'app Connect IQ (*Funzioni Connect IQ, pagina 31*).

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Avvio di un'attività

Quando si avvia un'attività, il GPS si avvia automaticamente (se necessario). Se si dispone di un sensore wireless opzionale, è possibile associarlo al dispositivo Forerunner (*Associazione dei sensori wireless, pagina 60*).

**1** Dal quadrante, selezionare **START**.

**2** Selezionare un'attività.

**NOTA:** le attività impostate come preferiti vengono visualizzate per prime nell'elenco (*Personalizzazione dell'elenco attività, pagina 63*).

**3** Selezionare un'opzione:

- Selezionare un'attività tra i preferiti.
- Selezionare , quindi selezionare un'attività dall'elenco delle attività prolungate.

**4** Se l'attività richiede il segnale GPS, recarsi all'aperto in un'area con una visuale libera del cielo.

**5** Attendere finché non viene visualizzato **GPS**.

Il dispositivo è pronto una volta stabilita la frequenza cardiaca, acquisito il segnale GPS (se richiesto) e connesso ai sensori wireless (se richiesto).

**6** Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.

Il dispositivo registra i dati dell'attività solo mentre il timer dell'attività è in esecuzione.

**NOTA:** su un dispositivo Forerunner 245 Music, tenere premuto **DOWN** durante un'attività per aprire i comandi musicali (*Comandi della riproduzione musicale, pagina 53*).

### Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare il dispositivo prima di iniziare un'attività (*Caricamento del dispositivo, pagina 76*).
- Premere **BACK** per registrare i Lap, avviare una nuova serie o posizione o passare alla fase di allenamento successiva.
- Premere **UP** o **DOWN** per visualizzare ulteriori pagine dati.

## Interrompere un'attività

1 Premere **STOP**.

2 Selezionare un'opzione:

- Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.

- Per salvare l'attività e tornare alla modalità orologio, selezionare **Salva** >  > **Fatto**.

**NOTA:** se l'autovalutazione è attivata, è possibile inserire lo sforzo percepito per l'attività ([Attivazione dell'autovalutazione, pagina 68](#)).

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

- Per contrassegnare un Lap, selezionare **Lap**.

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

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

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

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

- Per misurare la differenza tra la frequenza cardiaca al termine dell'attività e la frequenza cardiaca due minuti dopo, selezionare **FC di recupero** e attendere che il timer esegua il conto alla rovescia.

- Per eliminare l'attività e tornare alla modalità orologio, selezionare **Elimina** > **Sì**.

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

## Valutazione di un'attività

Per poter valutare un'attività, è necessario attivare l'impostazione di autovalutazione sul dispositivo Forerunner ([Attivazione dell'autovalutazione, pagina 68](#)).

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

1 Dopo aver completato un'attività, selezionare **Salva** ([Interrompere un'attività, pagina 8](#)).

2 Selezionare un numero che corrisponda allo sforzo percepito.

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

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

È possibile visualizzare le valutazioni nell'app Garmin Connect.

## Aggiunta di un'attività

Il dispositivo è precaricato con una serie di attività indoor e outdoor comuni. È possibile aggiungere tali attività all'elenco delle proprie attività.

1 Selezionare **START**.

2 Selezionare **Aggiungi**.

3 Selezionare un'attività dall'elenco.

4 Selezionare **Sì** per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

5 Selezionare una posizione dall'elenco delle attività.

6 Premere **START**.

## Creazione di un'attività personalizzata

- 1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **START > Aggiungi**.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Copia attività** per creare l'attività personalizzata da una delle attività salvate.
  - Selezionare **Altro** per creare una nuova attività personalizzata.
- 3 Se necessario, selezionare un tipo di attività.
- 4 Selezionare un nome o immettere un nome personalizzato.  
I nomi delle attività duplicate includono un numero, ad esempio: Bici(2).
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare un'opzione per personalizzare le impostazioni dell'attività specifica. Ad esempio, è possibile personalizzare le pagine dati o le funzioni automatiche.
  - Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare l'attività personalizzata.
- 6 Selezionare **Sì** per aggiungere l'attività all'elenco dei preferiti.

## Attività in ambienti chiusi

L'orologio può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una stationary bike o rulli da allenamento bici. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato ([Impostazioni attività, pagina 64](#)).

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

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

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

## Inizio di una corsa virtuale

Associare il dispositivo Forerunner a un'app di terze parti compatibile per trasmettere i dati sull'andatura, la frequenza cardiaca o la cadenza.

- 1 Selezionare **START > Corsa virtuale**.
- 2 Sul tablet, laptop o smartphone, aprire l'app Zwift™ o un'altra app di allenamento virtuale.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate per iniziare un'attività di corsa e associare i dispositivi.
- 4 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.
- 5 Dopo aver completato la corsa, selezionare **STOP** per interrompere il timer attività.

## Calibrare la distanza del tapis roulant

Per registrare distanze più precise per le corse sul tapis roulant, è possibile calibrare la distanza del tapis roulant dopo aver corso per almeno 1,5 km (1 miglio) su un tapis roulant. Se si utilizzano diversi tapis roulant, è possibile aggiornare manualmente la calibrazione ogni volta che si cambia tapis roulant.

- 1 Avviare un'attività del tapis roulant ([Avvio di un'attività, pagina 7](#)) e correre per almeno 1,5 km (1 miglio) sul tapis roulant.
- 2 Dopo aver completato la corsa, selezionare **STOP**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Per calibrare la distanza del tapis roulant per la prima volta, selezionare **Salva**.  
Il dispositivo richiede di completare la calibrazione del tapis roulant.
  - Per calibrare manualmente la distanza del tapis roulant dopo la prima calibrazione, selezionare **Calibra e salva > Sì**.
- 4 Verificare sul display del tapis roulant la distanza percorsa e immettere la distanza sul dispositivo.

## Registrazione di un'attività Allenamento di Forza Funzionale

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

**1** Premere **START**.

**2** Selezionare **Pesi**.

La prima volta che si registra un'attività di allenamento della forza, è necessario selezionare il polso su cui si indossa l'orologio.

**3** Selezionare un allenamento.

**NOTA:** se non è stato scaricato alcun allenamento di forza funzionale sull'orologio, è possibile selezionare **Libero > START** e andare al passaggio 6.

**4** Premere **DOWN** per visualizzare un elenco delle fasi di allenamento (opzionale).

**SUGGERIMENTO:** durante la visualizzazione delle fasi di allenamento, è possibile premere **START** per visualizzare un'animazione dell'esercizio selezionato, se disponibile.

**5** Premere **START > Esegui allenamento > START** per avviare il timer della serie.

**6** Iniziare la prima serie.

Il dispositivo conta le ripetute. Il conteggio delle ripetizioni viene visualizzato dopo averne completate almeno quattro.

**SUGGERIMENTO:** il dispositivo è in grado di contare le ripetizioni solo di un singolo movimento per ciascuna serie. Quando si desidera modificare i movimenti, è necessario terminare la serie e avviare una nuova.

**7** Selezionare **BACK** per terminare la serie.

Nel telefono vengono visualizzate le ripetizioni totali per la serie. Dopo alcuni secondi, viene visualizzato il timer riposo.

**8** Se necessario, modificare il numero di ripetizioni.

**SUGGERIMENTO:** è anche possibile aggiungere il peso usato per la serie.

**9** Al termine del riposo, selezionare **BACK** per iniziare la serie successiva.

**10** Ripetere per ciascuna serie durante l'allenamento della forza fino al termine dell'attività.

**11** Dopo l'ultima serie, premere **STOP** per arrestare il timer.

**12** Selezionare **Stop allenamento > Salva**.

## Suggerimenti per la registrazione delle attività Allenamento di Forza Funzionale

- Non guardare il dispositivo mentre si eseguono le ripetute.

È consigliabile utilizzare il dispositivo all'inizio e alla fine di ogni serie e durante i recuperi.

- Concentrarsi sul proprio andamento mentre si eseguono le ripetute.

- Eseguire esercizi di bodyweight o free weight.

- Eseguire le ripetute con movimenti ampi e costanti.

Ciascuna ripetuta viene contata quando il braccio sul quale è indossato il dispositivo torna alla posizione di partenza.

**NOTA:** non è possibile contare gli esercizi con le gambe.

- Attivare il rilevamento automatico delle serie per avviare e interrompere le serie.

- Salvare e inviare l'attività Allenamento di Forza Funzionale all'account Garmin Connect.

È possibile utilizzare gli strumenti disponibili nell'account Garmin Connect per visualizzare e modificare i dettagli dell'attività.

## Attività all'aperto

Il dispositivo Forerunner è precaricato con attività all'aperto, ad esempio la corsa e il ciclismo. Il GPS è attivato per le attività outdoor. È possibile aggiungere nuove attività utilizzando attività predefinite, ad esempio la camminata o il canottaggio. È inoltre possibile aggiungere attività personalizzate al dispositivo ([Creazione di un'attività personalizzata, pagina 9](#)).

## Inizio di una corsa su pista

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

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

- 1 Posizionarsi sulla pista.
- 2 Selezionare **START > Corsa su pista**.
- 3 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.
- 4 Se si corre sulla corsia 1, passare alla fase 10.
- 5 Tenere premuto **UP**.
- 6 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 7 Selezionare **Numero corsia**.
- 8 Selezionare il numero di una corsia.
- 9 Selezionare **BACK** due volte per tornare al timer attività.
- 10 Selezionare **START**.

### 11 Correre intorno alla pista

Dopo aver corso per 3 Lap, il dispositivo registra le dimensioni del circuito e calibra la distanza dell'utente.

### 12 Dopo aver completato la corsa, selezionare **STOP > Salva**.

## Suggerimenti per la registrazione di una corsa su pista

- Attendere che l'indicatore di stato GPS diventi verde prima di avviare una corsa.
  - Durante la prima corsa su una pista poco conosciuta, correre per almeno 3 giri per calibrare la distanza della pista.  
Si dovrebbe correre leggermente oltre il punto di partenza per completare il Lap.
  - Eseguire ogni Lap nella stessa corsia.
- NOTA:** la distanza Auto Lap® predefinita è di 1600 m, o 4 Lap intorno alla pista.
- Se si sta correndo su una corsia diversa dalla corsia 1, impostare il numero di corsia nelle impostazioni dell'attività.

## Nuoto

### AVVISO

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

## Nuoto in piscina

È possibile utilizzare il profilo attività di nuoto in piscina per registrare i dati relativi alla sessione di nuoto, inclusa la distanza, l'andatura, il numero di bracciate e lo stile.

- 1 Selezionare **START > Piscina**.  
La prima volta che si seleziona il profilo attività di nuoto in piscina, è necessario selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.
- 2 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.
- 3 Selezionare **BACK** all'inizio e alla fine di ciascun periodo di riposo.
- 4 Dopo aver completato l'attività, selezionare **START > Salva**.

**SUGGERIMENTO:** per visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca durante il nuoto, è possibile aggiungere i campi dati sulla frequenza cardiaca ([Personalizzare le schermate dati, pagina 65](#)).

## Registrazione della distanza

Il dispositivo Forerunner misura e registra la distanza in base alle vasche in piscina completate. Le dimensioni della piscina devono essere corrette per visualizzare la distanza precisa ([Impostazione delle dimensioni della piscina, pagina 69](#)).

**SUGGERIMENTO:** per risultati precisi, completare l'intera vasca utilizzando un unico tipo di bracciata. Mettere in pausa il timer quando ci si riposa.

**SUGGERIMENTO:** affinché il dispositivo tenga il conteggio delle vasche, effettuare una virata vigorosa e includere una fase subacquea prima della prima bracciata.

**SUGGERIMENTO:** quando ci si allena, è necessario sospendere il timer o utilizzare la funzione di registrazione degli allenamenti ([Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 13](#)).

## Terminologia relativa al nuoto

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

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

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

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

## Stili

L'identificazione del tipo di stile è disponibile solo per il nuoto in piscina. Il tipo di stile viene identificato alla fine di una vasca. Gli stili vengono visualizzati nella cronologia di nuoto e nell'account Garmin Connect. È anche possibile selezionare lo stile come campo dati personalizzato ([Personalizzare le schermate dati, pagina 65](#)).

Libero	Stile libero
Dorso	Dorso
Rana	Rana
Farfalla	Farfalla
Misto	Più stili in una ripetuta
Tecnica	Utilizzato per la registrazione degli allenamenti ( <a href="#">Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 13</a> )

## Suggerimenti per le attività di nuoto

- Prima di iniziare un'attività di nuoto in piscina, seguire le istruzioni visualizzate per selezionare la dimensione della piscina o immettere un dimensione personalizzata.  
La prossima volta che viene avviata un'attività di nuoto in piscina, il dispositivo utilizza le dimensioni di tale piscina. Tenere premuto UP, selezionare le impostazioni dell'attività, quindi selezionare Dimensioni piscina per modificare le dimensioni.
- Selezionare **BACK** per registrare un recupero durante il nuoto in piscina.  
Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche per il nuoto in piscina.

## Recupero durante una sessione di nuoto in piscina

La schermata di recupero predefinita visualizza due timer. Inoltre visualizza il tempo e la distanza per l'ultima ripetuta completata.

**NOTA:** i dati relativi al nuoto non vengono registrati durante un riposo.

- 1 Durante un'attività di nuoto, selezionare **BACK** per entrare in modalità di recupero.  
Lo schermo visualizza il testo in bianco e nero e viene visualizzata la schermata di recupero.
- 2 Durante un recupero, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare altre schermate dati (opzionale).
- 3 Selezionare **BACK** e continuare a nuotare.
- 4 Ripetere la procedura per altri intervalli di recupero.

## Recupero automatico

La funzione di recupero automatico è disponibile esclusivamente per il nuoto in piscina. Il dispositivo rileva automaticamente quando l'utente è in fase di recupero e viene visualizzata la schermata di recupero. Se la fase di recupero dura più di 15 secondi, il dispositivo crea automaticamente un intervallo di recupero. Quando si riprende l'attività di nuoto, il dispositivo avvia automaticamente un nuovo intervallo di nuoto. È possibile attivare la funzione di recupero automatico nelle opzioni attività ([Impostazioni attività, pagina 64](#)).

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

Se non si desidera utilizzare la funzione di recupero automatico, è possibile selezionare **BACK** per contrassegnare manualmente l'inizio e la fine di ogni intervallo di recupero.

## Allenamenti con il registro allenamenti

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

- 1 Durante l'attività di nuoto in piscina, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare la schermata di registrazione degli allenamenti.
- 2 Selezionare **BACK** per avviare il timer dell'allenamento.
- 3 Dopo aver completato una ripetuta dell'allenamento, selezionare **BACK**.  
Il timer dell'allenamento si interrompe, ma il timer dell'attività continua a registrare l'intera sessione di nuoto.
- 4 Selezionare una distanza per l'allenamento completato.  
Gli aumenti della distanza si basano sulle dimensioni della piscina selezionata per il profilo attività.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Per avviare un'altra ripetuta di allenamento, selezionare **BACK**.
  - Per avviare una ripetuta di nuoto, selezionare **UP** o **DOWN** per tornare alle schermate degli allenamenti di nuoto.

## Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività

È possibile attivare la riproduzione di messaggi incoraggianti durante una corsa o un'altra attività, sull'orologio. Gli avvisi audio vengono riprodotti sugli auricolari collegati, mediante la tecnologia Bluetooth, se disponibile. Altrimenti, vengono riprodotti sullo smartphone associato tramite l'app Garmin Connect. Durante la riproduzione audio, l'orologio o lo smartphone disattiva l'audio principale per riprodurre il suggerimento.

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

1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare  > **Avvisi audio**.

3 Selezionare un'opzione:

- Per ascoltare un avviso per ogni Lap, selezionare **Avviso Lap**.  
**NOTA:** l'avviso audio **Avviso Lap** è attivato per impostazione predefinita.
- Per personalizzare gli avvisi con informazioni sull'andatura e la velocità, selezionare **Avviso passo/velocità**.
- Per personalizzare gli avvisi con informazioni sulla frequenza cardiaca, selezionare **Avviso frequenza cardiaca**.
- Per ascoltare avvisi quando si avvia e si interrompe il timer, inclusa la funzione Auto Pause<sup>®</sup>, selezionare **Eventi con timer**.
- Per ascoltare le istruzioni per ogni fase di allenamento, selezionare **Avvisi allenamento**.
- Per riprodurre gli avvisi attività come avvisi audio, selezionare **Avvisi attività**.
- Per ascoltare un suono subito prima di un avviso o comando audio, selezionare **Toni audio**.
- Per modificare la lingua o il dialetto dei comandi vocali, selezionare **Dialetto**.

## Allenamenti

### Allenamenti

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

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

### Seguire un allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 56](#)).

1 Selezionare un'opzione:

- Avviare l'app Garmin Connect.
- Visitare il sito Web [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

2 Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti**.

3 Cercare un allenamento o creare e salvare un nuovo allenamento.

4 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.

5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect

Prima di poter creare un allenamento sull'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 56](#)).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento > Allenamenti > Crea allenamento**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Creare l'allenamento personalizzato.
- 5 Selezionare **Salva**.
- 6 Immettere un nome per l'allenamento e selezionare **Salva**.

Il nuovo allenamento viene visualizzato nell'elenco degli allenamenti.

**NOTA:** è possibile inviare questo allenamento all'orologio ([Invio di un allenamento personalizzato al dispositivo, pagina 15](#)).

## Invio di un allenamento personalizzato al dispositivo

È possibile inviare un allenamento personalizzato creato con l'app Garmin Connect al dispositivo ([Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect, pagina 15](#)).

- 1 Dalla app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Allenamento > Allenamenti**.
- 3 Selezionare un allenamento dall'elenco.
- 4 Selezionare .
- 5 Selezionare il dispositivo compatibile.
- 6 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Avviare un allenamento

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

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Allenamento > I miei allenamenti**.
- 5 Selezionare un allenamento.

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

- 6 Selezionare **Esegui allenamento**.
- 7 Selezionare **START** per avviare il timer.

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

## Seguire un allenamento quotidiano suggerito

Prima che il dispositivo sia in grado di suggerire un allenamento quotidiano, è necessario avere una stima del training status e del VO2 max ([Training Status, pagina 42](#)).

1 Dal quadrante, selezionare **START**.

2 Selezionare **Corsa**.

Viene visualizzato l'allenamento quotidiano suggerito.

3 Selezionare **START**, quindi selezionare un'opzione:

- Per eseguire l'allenamento, selezionare **Esegui allenamento**.
- Per ignorare l'allenamento, selezionare **Ignora**.
- Per visualizzare un'anteprima delle fasi di allenamento, selezionare **Passi**.
- Per aggiornare l'impostazione degli obiettivi di allenamento, selezionare **Tipo di obiettivo**.
- Per disattivare le notifiche degli allenamenti futuri, selezionare **Disattiva consigli**.

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

## Attivazione e disattivazione delle richieste di allenamento quotidiano suggerito

Gli allenamenti giornalieri consigliati vengono suggeriti in base alla cronologia degli allenamenti, al VO2 max, al sonno e al tempo di recupero.

1 Dal quadrante, selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività di corsa.

3 Se necessario, selezionare **BACK** per ignorare l'allenamento.

4 Tenere premuto **UP**.

5 Selezionare **Allenamento > Allenamenti > Consiglio del giorno**.

6 Selezionare **START**.

7 Selezionare **Disattiva consigli** o **Attiva consigli**.

## Seguire un allenamento di nuoto in piscina

Il dispositivo può guidare l'utente nelle diverse fasi di un allenamento di nuoto. La creazione e l'invio di un allenamento di nuoto in piscina è simile a [Creazione di un allenamento personalizzato in Garmin Connect, pagina 15](#) e [Invio di un allenamento personalizzato al dispositivo, pagina 15](#).

1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **START > Piscina > Opzioni > Allenamento**.

2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **I miei allenamenti** per eseguire gli allenamenti scaricati da Garmin Connect.
- Selezionare **Calendario allenamenti** per eseguire o visualizzare gli allenamenti pianificati.

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## 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. Tutte gli allenamenti pianificati inviati al dispositivo vengono visualizzati nel widget del calendario. Quando si seleziona un giorno nel calendario, 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 da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 56](#)) ed è necessario associare il dispositivo Forerunner allo smartphone compatibile.

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

## Piani di allenamento adattivi

L'account Garmin Connect è un piano di allenamento adattivo e un coach Garmin® che si adatta a tutti gli obiettivi di allenamento. Ad esempio, è possibile rispondere ad alcune domande e trovare un piano che consente di completare una gara di 5 km. Il piano si adatta al livello di forma fisica attuale, alle preferenze di allenatore e programmazione e alla data della gara. Quando si inizia un piano, il widget Garmin Coach viene aggiunto alla sequenza di widget sul dispositivo Forerunner.

### Inizio dell'allenamento di oggi

Dopo aver inviato un piano di allenamento Garmin Coach al dispositivo, il widget Garmin Coach compare nella sequenza dei widget.

- 1 Dal quadrante, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget Garmin Coach.
- Se un allenamento di un'attività è pianificato per oggi, il dispositivo mostra il nome dell'allenamento e richiede di avviarlo.



- 2 Selezionare **START**.
- 3 Selezionare **Visualizza** per visualizzare le fasi dell'allenamento (opzionale).
- 4 Selezionare **Esegui allenamento**.
- 5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## 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.

## Creazione di un allenamento a intervalli

- 1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Ripetute > Modifica > Ripetuta > Tipo**.
- 5 Selezionare **Distanza, Tempo o Aperto**.  
**SUGGERIMENTO:** è possibile creare un intervallo aperto selezionando l'opzione Aperto.
- 6 Se necessario, selezionare **Durata**, immettere un valore per la distanza o per l'intervallo di tempo per l'allenamento, quindi selezionare .
- 7 Selezionare **BACK**.
- 8 Selezionare **Riposo > Tipo**.
- 9 Selezionare **Distanza, Tempo o Aperto**.
- 10 Se necessario, immettere un valore per la distanza o il tempo per l'intervallo di riposo, quindi selezionare .
- 11 Selezionare **BACK**.
- 12 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 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Ripetute > Esegui allenamento**.
- 5 Selezionare **START** per avviare il timer.
- 6 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, selezionare **BACK** per avviare il primo intervallo.
- 7 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

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

## Interruzione di un allenamento a intervalli

- In qualsiasi momento, selezionare **BACK** per interrompere la ripetuta corrente o il periodo di riposo e passare alla successiva ripetuta o periodo di riposo.
- Dopo aver completato tutte le ripetute e i periodi di riposo, selezionare **BACK** per terminare l'allenamento a intervalli e passare al timer utilizzato per la fase di defaticamento.
- In qualsiasi momento, selezionare **STOP** per interrompere il timer attività. È possibile riprendere il timer o terminare l'allenamento a intervalli.

## Impostare un obiettivo di allenamento

La funzione obiettivo di allenamento viene utilizzata con la funzione Virtual Partner® per allenarsi in base a una distanza impostata, distanza e tempo, distanza e passo o distanza e velocità. Durante l'attività di allenamento, il dispositivo fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Imposta un obiettivo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
  - Selezionare **Distanza e tempo** per selezionare un obiettivo di distanza e tempo.
  - Selezionare **Distanza e passo** o **Distanza e velocità** per selezionare un obiettivo di distanza e passo o di velocità.
- 6 La schermata dell'obiettivo di allenamento viene visualizzata e indica l'orario di fine stimato. L'orario di fine stimato è basato sulla prestazione corrente e sul tempo rimanente.
- 7 Selezionare **START** per avviare il timer.

## Annnullare un obiettivo di allenamento

- 1 Durante un'attività, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Annulla obiettivo > Sì**.

## Utilizzare Virtual Partner

La funzione Virtual Partner è uno strumento di allenamento progettato per consentire agli utenti di raggiungere i propri obiettivi. È possibile impostare un'andatura per il Virtual Partner e gareggiare contro di esso.

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi nuovo > Virtual Partner**.
- 6 Immettere un valore di passo o velocità.
- 7 Iniziare l'attività ([Avvio di un'attività, pagina 7](#)).
- 8 Selezionare **UP** o **DOWN** per accedere alla schermata Virtual Partner e visualizzare chi è in testa.



## PacePro Training

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

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

### Download di un piano PacePro da Garmin Connect

Per poter scaricare un piano PacePro da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 56](#)).

**1** Selezionare un'opzione:

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

**2** Selezionare **Allenamento > Strategie dell'andatura PacePro**.

**3** Seguire le istruzioni visualizzate per creare e salvare un piano PacePro.

**4** Selezionare  o **Invia al dispositivo**.

## Avvio di un piano PacePro

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

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
  - 2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
  - 3 Tenere premuto **UP**.
  - 4 Selezionare **Allenamento > Piani PacePro**.
  - 5 Selezionare un piano.
- SUGGERIMENTO:** selezionare **DOWN > Visualizza split** per visualizzare l'anteprima degli split.
- 6 Selezionare **START** per avviare il piano.
  - 7 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.



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

## Interruzione di un piano PacePro

- 1 Tenere premuto **UP**.
  - 2 Selezionare **Arresta PacePro > Sì**.
- Il dispositivo arresta il piano PacePro. Il timer di attività continua a funzionare.

## Gara contro un'attività precedente

È possibile gareggiare contro un'attività registrata o scaricata in precedenza. Questa funzione può essere utilizzata con la funzione Virtual Partner per visualizzare la propria posizione durante l'attività.

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Gara contro attività**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Da cronologia** per selezionare un'attività registrata in precedenza dal dispositivo.
  - Selezionare **Scaricate** per selezionare un'attività scaricata dall'account Garmin Connect.
- 6 Selezionare l'attività.  
Viene visualizzata la schermata Virtual Partner che indica l'orario di fine previsto.
- 7 Selezionare **START** per avviare il timer.
- 8 Dopo aver completato l'attività, selezionare **START > Salva**.

## 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, sulla corsa in bici o sulla sessione di nuoto più lunga.

### Visualizzare i record personali

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record.
- 5 Selezionare **Visualizza record**.

### Ripristino di un record personale

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record da ripristinare.
- 5 Selezionare **Precedente > Sì**.

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

### Cancellazione di un record personale

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Record**.
- 3 Selezionare uno sport.
- 4 Selezionare un record da eliminare.
- 5 Selezionare **Cancella record > Sì**.

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

## Cancellazione di tutti i record personali

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare **Cronologia > Record**.

3 Selezionare uno sport.

4 Selezionare **Cancella tutti i record > Sì**.

I record vengono eliminati solo per tale sport.

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

## Uso del metronomo

La funzione metronomo riproduce i toni a un ritmo regolare per consentire di migliorare le prestazioni allenandosi con una cadenza più veloce, più lenta o più coerente.

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

1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto **UP**.

4 Selezionare le impostazioni dell'attività.

5 Selezionare **Metronomo > Stato > Attivato**.

6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Passi al minuto** per immettere un valore basato sulla cadenza che si desidera mantenere.
- Selezionare **Frequenza avvisi** per personalizzare la frequenza dei passi.
- Selezionare **Toni** per personalizzare il tono e la vibrazione del metronomo.

7 Se necessario, selezionare **Anteprima** per ascoltare la funzione metronomo prima della corsa.

8 Iniziare una corsa (*Inizio di una corsa, pagina 6*).

Il metronomo si avvia automaticamente.

9 Durante la corsa, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare la schermata del metronomo.

10 Se necessario, tenere premuto **UP** per modificare le impostazioni del metronomo.

## 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 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente**.

3 Selezionare un'opzione.

## Obiettivi di forma fisica

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

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

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (*Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 25*) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

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

## Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

## Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

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

**1** Tenere premuto **UP**.

**2** Selezionare **Profilo utente** > **Freq. cardiaca**.

**3** Selezionare **FC max** > **FC max** e inserire la frequenza cardiaca massima.

È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività (*Rilevamento automatico della frequenza cardiaca, pagina 41*).

**4** Selezionare **FC riposo** > **Imposta personalizzata**, quindi inserire la frequenza cardiaca a riposo.

È possibile utilizzare la media della frequenza cardiaca a riposo misurata dall'orologio oppure è possibile impostare una frequenza cardiaca a riposo personalizzata.

**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.

**8** Selezionare **Frequenza cardiaca sport** e selezionare un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).

**9** Ripetere la procedura per aggiungere zone di intensità per lo sport (opzionale).

## 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 23*).
- 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.

## 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

## Sospendere il Training Status

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

Selezionare un'opzione:

- Dal widget del Training Status, tenere premuto **UP** e selezionare **Opzioni > Sospendi Training Status**.
- Dalle impostazioni Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status > :** > **Sospendi Training Status**.

**SUGGERIMENTO:** è necessario sincronizzare il dispositivo con l'account Garmin Connect.

## Riprendere il Training Status dalla sospensione

È possibile riprendere il Training Status quando si è pronti a ricominciare l'allenamento. Per ottenere risultati ottimali, sono necessarie almeno due misurazioni del VO2 Max. ogni settimana ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 43](#)).

Selezionare un'opzione:

- Dal widget del Training Status, tenere premuto **UP** e selezionare **Opzioni > Riprendi Training Status**.
- Dalle impostazioni Garmin Connect, selezionare **Statistiche prestazioni > Training Status > :** > **Riprendi Training Status**.

**SUGGERIMENTO:** è necessario sincronizzare il dispositivo con l'account Garmin Connect.

## Rilevamento delle attività

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

Il numero di passi effettuati durante il giorno viene visualizzato sul widget dei passi. Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

Per ulteriori informazioni sul rilevamento dell'attività e sulla precisione delle metriche di fitness, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Obiettivo automatico

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero ①.



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

## Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato 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 ([Impostazioni del sistema, pagina 71](#)).

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

## Attivazione dell'avviso di movimento

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Rilevamento attività** > **Avviso spostamento** > **Attivato**.

## 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, le fasi del sonno e i movimenti registrati 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 ([Modalità Non disturbare, pagina 27](#)).

## 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 56](#)).
- È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

## Modalità Non disturbare

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

**NOTA:** è possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. È possibile attivare l'opzione Sonno nelle impostazioni del sistema per attivare automaticamente la modalità non disturbare durante le normali ore di sonno ([Impostazioni del sistema, pagina 71](#)).

**NOTA:** è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 63](#)).

1 Tenere premuto **LIGHT**.

2 Selezionare **Non disturbare**.

## Minuti di intensità

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

Il dispositivo monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense (dati sulla frequenza cardiaca necessari). 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.
- Indossare il dispositivo per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

## Eventi Garmin Move IQ™

La funzione Move IQ rileva automaticamente le tipologie di attività, come la camminata, la corsa, il ciclismo, il nuoto e l'addestramento ellittico, per almeno 10 minuti. È inoltre possibile visualizzare il tipo e la durata dell'evento sul diario Garmin Connect, tuttavia questo non viene visualizzato nell'elenco delle attività, negli screenshot o nei newsfeed. Per ulteriori dettagli e maggiore precisione, è possibile registrare un'attività a tempo sul dispositivo.

## Impostazioni di rilevamento delle attività

Sul quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP** e selezionare  > **Rilevamento attività**.

**Stato:** disattiva la funzione di rilevamento delle attività.

**Avviso spostamento:** visualizza un messaggio e la barra di movimento sul quadrante dell'orologio digitale e sulla schermata dei passi. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio ([Impostazioni del sistema, pagina 71](#)).

**Avvisi obiettivo:** consente di attivare e disattivare gli avvisi obiettivo oppure di disattivarli solo durante le attività. Gli avvisi obiettivo vengono visualizzati per il raggiungimento dell'obiettivo passi giornaliero e per i minuti di intensità settimanali.

: consente al dispositivo di creare e salvare automaticamente attività a tempo quando la funzione Move IQ rileva una camminata o una corsa. È possibile impostare la soglia di tempo minima per la corsa e la camminata.

**Move IQ:** consente al dispositivo di avviare automaticamente e di salvare un'attività di corsa o una camminata cronometrata quando la funzionalità Move IQ rileva serie di movimenti familiari.

## Disattivazione del rilevamento dell'attività

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Rilevamento attività** > **Stato** > **Disattivato**.

## Funzioni Smart

### Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo Forerunner include diverse funzioni di connettività Forerunner per lo smartphone compatibile tramite l'app Garmin Connect.

**Caricamento attività**: al termine della registrazione di un'attività, questa viene inviata automaticamente all'app Garmin Connect.

**Avvisi audio**: consente all'app Garmin Connect di riprodurre gli annunci di stato, come le miglia intermedie e altri dati sullo smartphone durante la corsa o un'altra attività.

**Sensori Bluetooth**: consente di connettere sensori compatibili con Bluetooth, ad esempio una fascia cardio.

**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 lo smartphone nel raggio di copertura del dispositivo Forerunner associato.

**Trova il mio orologio**: consente di localizzare il dispositivo Forerunner nel raggio di copertura dello smartphone associato.

**Notifiche dello smartphone**: consente di visualizzare le notifiche e i messaggi dello smartphone sul dispositivo Forerunner.

**Funzioni di sicurezza e rilevamento**: consente di inviare messaggi e avvisi ad amici e familiari, nonché di richiedere assistenza dai contatti di emergenza configurati nell'app Garmin Connect. Per ulteriori informazioni, consultare ([Funzioni di sicurezza e rilevamento, pagina 32](#)).

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

**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 di allenamenti e percorsi**: consente di cercare allenamenti e percorsi nell'app Garmin Connect e di inviarli al dispositivo in modalità wireless.

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

### Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile ([Associazione dello smartphone al dispositivo, pagina 3](#)).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect ([Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect, pagina 28](#)).

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo.

### Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect

**NOTA**: è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 63](#)).

- 1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.
- 2 Selezionare .

## Localizzare uno smartphone smarrito

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

**NOTA:** è possibile aggiungere opzioni al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 63](#)).

1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.

2 Selezionare .

Il tuo Forerunner avvia la ricerca dello smartphone associato. Il dispositivo mobile emette un avviso audio e la potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo del dispositivo Forerunner. La potenza del segnale Bluetooth aumenta quando ci si avvicina al dispositivo mobile.

3 Selezionare **BACK** per interrompere la ricerca.

## Widget

Il dispositivo viene fornito con widget precaricati 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 alla sequenza dei widget manualmente ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 63](#)).

**Body Battery**<sup>™</sup>: indossandolo tutto il giorno, visualizza il livello di Body Battery corrente e un grafico del livello delle ultime ore.

**Calendario**: visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.

**Calorie**: visualizza le informazioni sulle calorie per il giorno corrente.

**Uso del dispositivo**: visualizza la versione del software corrente e le statistiche sull'utilizzo del dispositivo.

**Garmin coach**: visualizza gli allenamenti pianificati quando si seleziona un piano di allenamento Garmin coach nell'account Garmin Connect.

**Statistiche salute**: visualizza un riepilogo dinamico delle statistiche attuali sullo stato di salute. Le misurazioni includono la frequenza cardiaca, il livello Body Battery, lo stress e molto altro.

**Frequenza cardiaca**: visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca media a riposo (RHR).

**Cronologia**: visualizza la cronologia delle attività e un grafico delle attività registrate.

**Idratazione**: consente di tener traccia della quantità di liquidi consumati e la progressione verso l'obiettivo giornaliero.

**Minuti di intensità**: traccia il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.

**Ultima attività**: viene visualizzato un breve riepilogo dell'ultima attività registrata, come l'ultima corsa a piedi, l'ultima corsa in bici o l'ultima sessione di nuoto.

**Ultimo sport**: visualizza un breve riepilogo dell'ultimo sport registrato.

**Ultima corsa**: visualizza un breve riepilogo dell'ultima corsa registrata.

**Luci**: fornisce i comandi delle luci per bici quando si dispone di una luce Varia<sup>™</sup> associata al dispositivo Forerunner.

**Rilevamento ciclo mestruale**: visualizza il ciclo corrente. È possibile visualizzare e registrare i sintomi giornalieri.

**Comandi musicali**: fornisce i comandi del lettore musicale per lo smartphone o la musica sul dispositivo.

**La mia giornata**: visualizza un riepilogo dinamico delle attività del giorno. Le metriche includono le attività a tempo, i minuti di intensità, i passi, le calorie bruciate e molto altro.

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

**Prestazioni**: visualizza le misurazioni delle prestazioni che consentono di tenere traccia e analizzare le attività di allenamento e le prestazioni nelle gare.

**Pulsossimetro**: consente di eseguire una lettura manuale del pulsossimetro.

**Comandi della videocamera RCT:** consente di scattare manualmente una foto, registrare un video clip e personalizzare le impostazioni ([Uso dei comandi della telecamera Varia, pagina 62](#)).

**Respirazione:** la frequenza respiratoria corrente in respiri al minuto e la media di sette giorni. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.

**Passi:** rileva il numero di passi giornaliero, l'obiettivo di passi e i dati dei giorni precedenti.

**Stress:** visualizza il livello corrente di stress e un grafico del livello di stress. È possibile praticare un'attività di respirazione per rilassarsi.

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

**Meteo:** visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo.

## Visualizzazione dei widget

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

- Dal quadrante, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare i widget.  
Tra i widget disponibili ci sono la frequenza cardiaca e il rilevamento dell'attività. Il widget delle prestazioni richiede di praticare numerose attività con frequenza cardiaca e corse all'aperto con il GPS.
- Selezionare **START** per visualizzare ulteriori opzioni e funzioni per un widget.

## Info su La mia giornata

Il widget La mia giornata è uno screenshot giornaliero dell'attività svolta. Si tratta di un riepilogo dinamico che si aggiorna durante il giorno. Le metriche includono l'ultimo sport registrato, i minuti di intensità per la settimana, i passi, le calorie bruciate e molto altro. È possibile selezionare START per visualizzare altre metriche.

## Visualizzazione del widget meteo

Il meteo richiede una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

- 1 Nel quadrante, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget del meteo.
- 2 Selezionare **START** per visualizzare i dati meteo orari.
- 3 Selezionare **DOWN** per visualizzare i dati meteo giornalieri.

## Rilevamento dell'idratazione

È possibile monitorare l'assunzione giornaliera dei liquidi, attivare obiettivi e avvisi e immettere le dimensioni dei contenitori che si utilizzano più spesso. Se si attivano obiettivi automatici, l'obiettivo aumenta nei giorni in cui viene registrata un'attività. Durante l'esercizio fisico, è necessario assumere più liquidi per sostituire il sudore perso.

**NOTA:** è possibile utilizzare l'app Connect IQ per scaricare il widget di rilevamento idratazione.

## Utilizzo del widget di rilevamento idratazione

Il widget di rilevamento idratazione visualizza il livello di assunzione di liquidi e l'obiettivo di idratazione giornaliero.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget dell'idratazione.
- 2 Selezionare **START**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare  per ciascun liquido consumato.
  - Selezionare un contenitore per aumentare l'assunzione di liquidi in base al volume del contenitore.

**SUGGERIMENTO:** è possibile personalizzare le impostazioni relative all'idratazione, ad esempio le unità di misura e l'obiettivo giornaliero, direttamente sul proprio account Garmin Connect.

## Rilevamento ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è una parte importante dello stato di salute. È possibile saperne di più e configurare questa funzione nelle impostazioni Statistiche salute della app Garmin Connect.

- Rilevamento e dettagli del ciclo mestruale
- Sintomi fisici ed emotivi
- Previsioni delle mestruazioni e dei periodi di fertilità
- Informazioni su salute e alimentazione

**NOTA:** è possibile utilizzare l'app Garmin Connect per aggiungere o rimuovere widget.

## Funzioni Connect IQ

È possibile aggiungere funzioni Connect IQ all'orologio di Garmin e di altri fornitori utilizzando l'app Connect IQ. È possibile personalizzare il 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 Connect IQ, è necessario associare il dispositivo Forerunner allo smartphone ([Associazione dello smartphone al dispositivo, pagina 3](#)).

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Connect IQ.
- 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 [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) ed effettuare l'accesso.
- 3 Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Funzioni di connettività Wi-Fi

Wi-Fi è disponibile esclusivamente sul dispositivo Forerunner 245 Music.

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

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

**Aggiornamenti software:** il dispositivo scarica e installa l'aggiornamento software più recente quando è disponibile una connessione Wi-Fi.

**Allenamenti e piani di allenamento:** consente di cercare e selezionare esercizi e piani di allenamento sul sito Garmin Connect. La prossima volta che il dispositivo stabilisce una connessione Wi-Fi, i file vengono inviati in modalità wireless al dispositivo.

## Connessione a una rete Wi-Fi

È necessario connettere il dispositivo all'app Garmin Connect sullo smartphone o all'applicazione Garmin Express™ sul computer prima di potersi connettere a una rete Wi-Fi network.

Per sincronizzare il dispositivo con un provider musicale di terze parti, è necessario connettersi a Wi-Fi. Il collegamento del dispositivo a una rete Wi-Fi aiuta inoltre ad aumentare la velocità di trasferimento di file di grandi dimensioni.

- 1 Spostarsi nel raggio di copertura di una rete Wi-Fi.
- 2 Dalla app Garmin Connect, selezionare  o .
- 3 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio dispositivo.
- 4 Selezionare **Generale > Reti Wi-Fi > Aggiungi una rete**.
- 5 Selezionare una rete Wi-Fi disponibile, quindi immettere i dettagli di accesso.

## Funzioni di sicurezza e rilevamento

### ATTENZIONE

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

### AVVISO

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

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

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

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

**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.

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

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

## Aggiungere contatti di emergenza

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

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

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

## Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidenti

### ⚠ ATTENZIONE

Rilevamento Incidente è una funzione supplementare disponibile solo per alcune attività all'aperto. Rilevamento Incidente non deve essere utilizzata come metodo principale per ricevere assistenza di emergenza. L'app Garmin Connect non contatta i servizi di emergenza a nome dell'utente.

### AVVISO

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Sicurezza** > **Rilevamento Incidente**.
- 3 Selezionare un'attività GPS.

**NOTA:** il rilevamento degli incidenti è disponibile solo per alcune attività all'aperto.

Quando l'orologio Forerunner rileva un incidente mentre è connesso allo smartphone, l'app Garmin Connect può inviare ai contatti di emergenza un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS dell'utente (se disponibile). Viene visualizzato un messaggio sul dispositivo e lo smartphone associato che indica che verrà inviato un messaggio ai contatti dopo 15 secondi. Se non è richiesta assistenza, è possibile annullare il messaggio di emergenza automatico.

## Richiesta di assistenza

**NOTA:** lo smartphone associato deve essere dotato di un piano dati e trovarsi in un'area di copertura della rete dove sono disponibili dati.

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza ([Aggiungere contatti di emergenza, pagina 32](#)). I contatti di emergenza devono poter ricevere le e-mail o gli SMS (tariffe SMS standard applicabili).

- 1 Tenere premuto **LIGHT**.
- 2 Quando vengono emesse tre vibrazioni, rilasciare il pulsante per attivare la funzione assistenza.

Viene visualizzata la schermata del conto alla rovescia.

**SUGGERIMENTO:** è possibile selezionare **Annulla** prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.

## Condivisione evento in tempo reale

La condivisione eventi in tempo reale consente di inviare messaggi ad amici e familiari durante un evento, fornendo loro aggiornamenti in tempo reale relativamente a tempo complessivo, tempo dell'ultimo lap e altro. Prima dell'evento, è possibile personalizzare l'elenco dei destinatari e il contenuto del messaggio nell'app Garmin Connect.

## Funzioni della frequenza cardiaca

Il dispositivo Forerunner consente il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso ed è compatibile con le fasce cardio ANT+®. È possibile visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca al polso sul widget della frequenza cardiaca. Se entrambi i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e sulla frequenza cardiaca ANT+ sono disponibili, il dispositivo utilizza i dati sulla frequenza cardiaca ANT+.

## Misurazione della frequenza cardiaca al polso

### Indossare l'orologio

#### ⚠ ATTENZIONE

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

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

**NOTA:** l'orologio deve essere aderente ma comodo. Per lettura della frequenza cardiaca più precise, l'orologio non deve spostarsi durante la corsa o l'allenamento. Per le letture del pulsossimetro, si dovrebbe restare immobili.



**NOTA:** il sensore ottico è situato sul retro dell'orologio.

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare *Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati*, pagina 34.
- Per ulteriori informazioni sul sensore del pulsossimetro, consultare *Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati*, pagina 47.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Per ulteriori informazioni sulla manutenzione dell'orologio, visitare il sito Web [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

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

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare 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.

## 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.

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

1 Nel widget della frequenza cardiaca, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare **Opzioni > Trasmetti FC**.

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

**NOTA:** è possibile visualizzare solo il widget della frequenza cardiaca durante la trasmissione dei relativi dati dal widget corrispondente.

3 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**.

## Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca durante un'attività

È possibile configurare il dispositivo Forerunner per trasmettere automaticamente i dati della frequenza cardiaca quando si inizia un'attività. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati della frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala o su una action cam VIRB durante un'attività.

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

1 Nel widget della frequenza cardiaca, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare **Opzioni > Trasmetti durante attività**.

3 Iniziare un'attività ([Avvio di un'attività, pagina 7](#)).

Il dispositivo Forerunner avvia in background la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

**NOTA:** non vengono visualizzate indicazioni relative alla trasmissione dei dati della frequenza cardiaca durante un'attività.

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 dei dati sulla frequenza cardiaca, interrompere l'attività ([Interrompere un'attività, pagina 8](#)).

## Impostare l'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

### ATTENZIONE

Questa funzione invia un avviso solo quando la frequenza cardiaca supera o scende al di sotto di un determinato numero di battiti al minuto, come selezionato dall'utente, dopo un periodo di inattività. Questa funzione non invia avvisi relativi a potenziali condizioni del cuore e non è concepita per fornire trattamenti né diagnosi di qualsiasi condizione o patologia medica. Consultare sempre il medico per qualsiasi problema relativo al cuore.

È possibile impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

1 Nel widget della frequenza cardiaca, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare **Opzioni > Allarmi frequenza cardiaca anomala**.

3 Selezionare **Allarme Valore Max o Allarme Valore Min..**

4 Impostare il valore di soglia della frequenza cardiaca.

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

## Disattivazione della frequenza cardiaca al polso

Il valore predefinito per l'impostazione Cardio da polso è Auto. Il dispositivo utilizza automaticamente la frequenza cardiaca al polso a meno che non sia associata una fascia cardio ANT+ al dispositivo.

**NOTA:** la disattivazione del monitoraggio della frequenza cardiaca al polso disattiva anche il sensore del pulsossimetro al polso. È possibile eseguire una lettura manuale dal widget del pulsossimetro.

1 Nel widget della frequenza cardiaca, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare **Opzioni > Stato > Disattivato**.

## Dinamiche di corsa

È possibile utilizzare il pod con il dispositivo compatibile per fornire feedback in tempo reale sull'andatura della corsa. Il pod è dotato di un accelerometro che misura i movimenti del torace per calcolare le sei metriche di corsa.

**NOTA:** le funzioni relative alle dinamiche di corsa sono disponibili esclusivamente su alcuni dispositivi Garmin.

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

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

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

**NOTA:** il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento non sono disponibili durante la camminata.

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

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

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

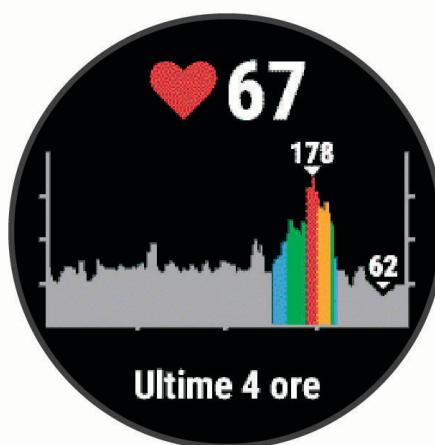
## Widget della frequenza cardiaca

Il widget visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e un grafico della frequenza cardiaca per le ultime 4 ore.

1 Dal quadrante, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget della frequenza cardiaca.

**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiungere il widget alla sequenza dei widget ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 63](#)).

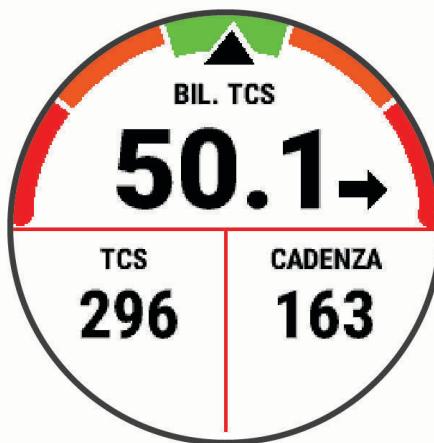
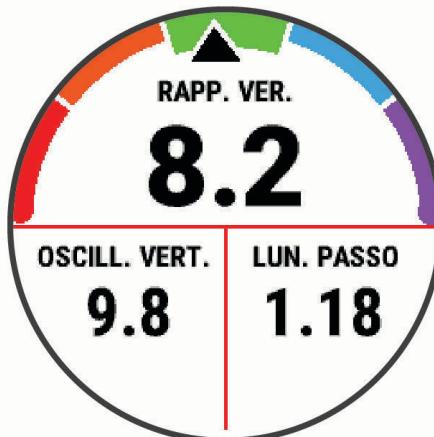
2 Selezionare **START** per visualizzare la media dei valori della frequenza cardiaca degli ultimi 7 giorni.



## Allenamento con le dinamiche di corsa

Prima di poter visualizzare le dinamiche di corsa, è necessario indossare l'accessorio HRM-Pro™, HRM-Run™ o HRM-Tri™ oppure Running Dynamics Pod e associarlo al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 60](#)).

- 1 Selezionare **START** e selezionare un'attività di corsa.
- 2 Selezionare **START**.
- 3 Iniziare una corsa.
- 4 Scorrere le schermate delle dinamiche di corsa per visualizzare le metriche.



- 5 Se necessario, tenere premuto **UP** per modificare la visualizzazione dei dati delle dinamiche di corsa.

## Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa

Le schermate delle dinamiche di corsa visualizzano un indicatore colorato per la metrica primaria. È possibile visualizzare la cadenza, l'oscillazione verticale, il tempo di contatto con il suolo, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo o il rapporto verticale come metrica primaria. L'indicatore colorato mostra i dati delle dinamiche di corsa dell'utente a confronto con quelli di altri corridori. Le zone colorate si basano su percentili.

Garmin ha effettuato ricerche su molti corridori di tutti i livelli. I valori dei dati nella zona rossa o arancione sono tipici dei principianti o dei corridori lenti. I valori dei dati nella zona verde, blu o viola sono tipici dei corridori più esperti o dei corridori più veloci. I corridori più allenati tendono a visualizzare tempi di contatto con il suolo più brevi, oscillazioni verticali e rapporto verticale meno elevati e cadenze più elevate rispetto ai corridori meno allenati. Tuttavia, i corridori più alti presentano di solito cadenze leggermente più lente, passi più lunghi e oscillazioni verticali più elevate. Il rapporto verticale indica l'oscillazione verticale divisa per la lunghezza dei passi. Questo valore non è correlato all'altezza.

Per ulteriori informazioni sulle dinamiche di corsa, visitare il sito Web [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics). Per ulteriori teorie e interpretazioni dei dati delle dinamiche di corsa, è possibile effettuare ricerche su pubblicazioni e siti Web specializzati.

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di cadenze	Intervallo di tempi di contatto con il suolo
Viola	>95	>183 spm	<218 ms
Blu	70-95	174-183 spm	218-248 ms
Verde	30-69	164-173 spm	249-277 ms
Arancione	5-29	153-163 spm	278-308 ms
Rosso	<5	<153 spm	>308 ms

## Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo

Il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo misura la simmetria della corsa e viene visualizzato come percentuale del tempo di contatto con il suolo totale. Ad esempio, una percentuale di 51,3% con una freccia rivolta verso sinistra indica che il tempo di contatto con il suolo del piede sinistro è superiore. Se la schermata dei dati riporta due numeri, ad esempio 48-52, 48% è il valore per il piede sinistro e 52% quello per il piede destro.

Zona colorata	Rosso	Arancione	Verde	Arancione	Rosso
Simmetria	Scarso	Adeguato	Buono	Adeguato	Scarso
Percentuale degli altri corridori	5%	25%	40%	25%	5%
Bilanciamento tempo di contatto con il suolo	>52,2% S	50,8-52,2% S	50,7% S-50,7% D	50,8-52,2% D	>52,2% D

Durante lo sviluppo e il test delle dinamiche di corsa, il team Garmin ha scoperto alcune correlazioni tra infortuni e gli squilibri di bilanciamento per certi corridori. Per molti corridori, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tende ad allontanarsi molto dal valore 50-50 quando corrono salendo o scendendo sulle colline. La maggior parte degli allenatori concorda che una corsa simmetrica è l'ideale. I corridori di livello avanzato tendono ad avere passi rapidi e bilanciati.

È anche possibile guardare l'indicatore colorato o il campo dati durante la corsa o visualizzare il riepilogo sull'account Garmin Connect al termine della corsa. Così come per gli altri dati delle dinamiche di corsa, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo è una misurazione quantitativa che consente di avere maggiori informazioni sulla corsa.

## Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale

Gli intervalli di dati per l'oscillazione verticale e il rapporto verticale sono leggermente diversi a seconda del sensore utilizzato e dalla posizione in cui viene indossato sul petto (accessori HRM-Tri o HRM-Run) o in vita (accessorio Running Dynamics Pod).

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di oscillazioni verticali sul petto	Intervallo di oscillazioni verticali sulla vita	Rapporto verticale sul petto	Rapporto verticale sulla vita
Viola	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
Blu	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
Arancione	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Rosso	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

## Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa

Se i dati sulle dinamiche di corsa non vengono visualizzati, seguire questi suggerimenti.

- Accertarsi di disporre di un accessorio per le dinamiche di corsa, ad esempio un accessorio HRM-Run . Gli accessori con le dinamiche di corsa riportano il simbolo  sulla parte anteriore del modulo.
- Associare nuovamente l'accessorio per le dinamiche di corsa al dispositivo Forerunner, attenendosi alle istruzioni.
- Se si utilizza l'accessorio HRM-Pro, associarlo al dispositivo Forerunner utilizzando una tecnologia ANT+ anziché una tecnologia Bluetooth.
- Se i dati sulle dinamiche di corsa visualizzano solo il valore zero, accertarsi che l'accessorio sia indossato in modo corretto.

**NOTA:** il tempo di contatto con il suolo e il bilanciamento vengono visualizzati solo durante la corsa. Non viene calcolato durante la camminata.

## Misurazioni delle prestazioni

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

Le stime vengono fornite e supportate da Firstbeat. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/runningscience](http://www.garmin.com/runningscience).



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

**Training Status:** il Training Status mostra l'impatto dell'allenamento sulla forma fisica e le prestazioni. Il

Training Status si basa sulle modifiche al carico dell'allenamento e al VO2 max in un periodo di tempo prolungato.

**VO2 max:** il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Il dispositivo regola i valori del VO2 max. in base al calore e alla quota, ad esempio durante l'acclimatazione ad alte temperature o in alta quota.

**Tempo di recupero:** il tempo di recupero visualizza il tempo rimanente al recupero totale prima del successivo allenamento ad alta intensità.

**Carico di allenamento:** il carico di allenamento è la somma del consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento (EPOC) degli ultimi 7 giorni. L'EPOC è una stima della quantità di energia necessaria al corpo per recuperare dopo un allenamento.

**Tempi di gara previsti:** il dispositivo utilizza la cronologia degli allenamenti, la stima del VO2 Max. 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.

**Performance condition:** la performance condition è una valutazione in tempo reale effettuata dopo un'attività di 6 - 20 minuti. Può essere aggiunta come campo di dati in modo da visualizzare la propria performance condition durante l'intera attività. Confronta la condizione in tempo reale con il livello di forma fisica medio.

## Disattivazione delle notifiche sulle prestazioni

Alcune notifiche sulle prestazioni vengono visualizzate dopo aver completato l'attività. Alcune notifiche sulle prestazioni vengono visualizzate durante un'attività o quando viene registrata una nuova misurazione di una prestazione, ad esempio una nuova stima del VO2 max. È possibile disattivare la funzione performance condition per evitare di ricevere alcune di queste notifiche.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Metriche fisiologiche** > **Performance condition**.

## Rilevamento automatico della frequenza cardiaca

La funzione Rilevamento automatico è attivata per impostazione predefinita. Il dispositivo può rilevare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività.

**NOTA:** il dispositivo rileva una frequenza cardiaca massima solo quando questa è superiore al valore impostato nel profilo utente.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Metriche fisiologiche** > **Rilevamento automatico** > **FC max**.

**NOTA:** è possibile impostare manualmente la frequenza cardiaca massima nel proprio profilo utente (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 24*).

## Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni

È possibile sincronizzare le attività, i record personali, le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul dispositivo Forerunner in uso utilizzando il proprio account Garmin Connect. Ciò consente al dispositivo di visualizzare in modo più preciso il training status e il livello di fitness dell'utente. Ad esempio, è possibile registrare una corsa in bici con un dispositivo Edge e visualizzare i dettagli dell'attività e il Training Load complessivo sul dispositivo Forerunner.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Metriche fisiologiche** > **TrueUp**.

Quando si sincronizza il dispositivo con lo smartphone, vengono visualizzate le attività recenti, i record personali e le misurazioni delle prestazioni di altri dispositivi Garmin sul dispositivo Forerunner in uso.

## Training Status

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

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

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

**Mantenimento:** il carico di allenamento attuale è sufficiente a mantenere il livello di fitness corrente.

Per assistere a un miglioramento, prova a diversificare i tuoi allenamenti o ad aumentare il volume dell'allenamento.

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

**Non produttivo:** il carico dell'allenamento è a un buon livello, tuttavia il tuo livello di fitness sta diminuendo. Il corpo sta avendo difficoltà a recuperare, pertanto presta attenzione alla tua salute generale, incluso lo stress, il cibo e il riposo.

**Detraining:** il detraining si verifica quando ci si allena con meno frequenza del solito per almeno una settimana e ciò influisce sul livello di fitness. Per assistere a un miglioramento prova ad aumentare il carico dell'allenamento.

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

**Nessuno stato:** per determinare il training status, il dispositivo deve registrare una o due settimane di allenamenti, inclusi i risultati delle attività di corsa o ciclismo con il VO2 massimo.

## Suggerimenti per raggiungere il Training Status

La funzione training status dipende dalle valutazioni aggiornate del proprio livello di fitness, incluse almeno due misurazioni del VO2 max. a settimana. La stima del VO2 max. viene aggiornata dopo le corse all'aperto durante le quali la frequenza cardiaca raggiunge il 70% della frequenza cardiaca massima per alcuni minuti. Le attività di corsa al chiuso non generano una stima del VO2 max. per preservare la precisione del trend del proprio livello di fitness. È possibile disattivare la registrazione del VO2 max. per le attività di trail run se non si desidera che questo tipo di corsa influisca sulla stima del VO2 max. ([Disattivazione della registrazione del VO2 max., pagina 44](#)).

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

- Almeno due volte a settimana, correre all'aperto e raggiungere una frequenza cardiaca più alta del 70% della frequenza cardiaca massima per almeno 10 minuti.  
Dopo aver utilizzato il dispositivo per una settimana, il Training Status dovrebbe essere disponibile.
- Registrare tutte le attività di fitness su questo dispositivo oppure attivare la funzione Physio TrueUp™ per consentire al dispositivo di conoscere le proprie prestazioni ([Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 41](#)).

## Info sulle stime del VO2 max

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

Sul dispositivo, la stima del VO2 max appare come numero, descrizione e posizione sull'indicatore colorato. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulla stima del VO2 max, inclusa l'età di fitness. L'età di fitness offre un'idea della propria forma fisica a confronto con una persona dello stesso sesso ma di età differente. Quando ci si allena, l'età di fitness può diminuire nel corso del tempo.



<span style="background-color: #8050A0; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span>	Viola	Ottimo
<span style="background-color: #0070C0; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span>	Blu	Eccellente
<span style="background-color: #50A050; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span>	Verde	Buono
<span style="background-color: #E69138; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span>	Arancione	Adeguato
<span style="background-color: #E64A19; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px;"></span>	Rosso	Scarso

I dati del VO2 max sono forniti da Firstbeat Analytics™. Le analisi del VO2 max vengono forniti con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 massimo, pagina 87*) e visitare il sito Web [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile. Se si utilizza una fascia cardio, è necessario indossarla e associarla al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 60](#)).

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 23](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 24](#)). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa. È possibile disattivare la registrazione del VO2 max. per le attività di trail run se non si desidera che questo tipo di corsa influisca sulla stima del VO2 max. ([Disattivazione della registrazione del VO2 max., pagina 44](#)).

- 1 Correre all'aperto per almeno 10 minuti.
- 2 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

**SUGGERIMENTO:** è possibile selezionare **START** per visualizzare informazioni aggiuntive.

## Disattivazione della registrazione del VO2 max.

È possibile disattivare la registrazione del VO2 max. per le attività di trail run se non si desidera che questo tipo di corsa influisca sulla stima del VO2 max. ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 43](#)).

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Attività e app** > **Trail Run**.
- 3 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 4 Selezionare **Registra VO2 Max.** > **Disattivato**.

## 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 inaccurati. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni.

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

## Visualizzazione del tempo di recupero

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 23](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 24](#)).

- 1 Iniziare una corsa.
- 2 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.

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

**NOTA:** nel quadrante dell'orologio, è possibile selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget delle prestazioni e selezionare **START** per scorrere le misurazioni delle prestazioni per visualizzare il tempo di recupero.

## 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.

## Training Load

Il Training Load di allenamento è una misurazione del volume dell'allenamento dei sette giorni precedenti. È la somma delle misurazioni EPOC (consumo di ossigeno in eccesso post-allenamento) per i sette giorni precedenti. L'indicatore mostra se il Training load è basso, alto o compreso nel range ottimale per mantenere o migliorare il proprio livello di fitness. Il range ottimale viene determinato in base al livello di fitness individuale e alla cronologia degli allenamenti. Il range viene regolato in base all'aumento o alla diminuzione del tempo e dell'intensità dell'allenamento.

## Visualizzare i tempi di gara previsti

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 23](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 24](#)).

Il dispositivo utilizza la stima del valore VO2 max. ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 43](#)) e la cronologia degli allenamenti per fornire i tempi di gara. Il dispositivo analizza diverse settimane di dati dell'allenamento per rifinire le stime dei tempi di gara.

**SUGGERIMENTO:** se si hanno più dispositivi Garmin, è possibile attivare la funzione Physio TrueUp, che consente al dispositivo di sincronizzare le attività, la cronologia e i dati da altri dispositivi ([Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni, pagina 41](#)).

1 Nel quadrante, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget delle prestazioni.

2 Selezionare **START** per scorrere le misurazioni delle prestazioni.

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

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

## Condizione della performance

Durante un'attività di corsa, la funzione relativa alla condizione delle prestazioni analizza passo, frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca per valutare in tempo reale la capacità di prestazione rispetto al livello di fitness medio. Si tratta della deviazione in percentuale approssimativa in tempo reale dalla stima VO2 max di base.

I valori della condizione della prestazione variano da -20 a +20. Dopo i primi 6 - 20 minuti di attività, il dispositivo visualizza il punteggio della condizione delle prestazioni. Ad esempio, un punteggio di +5 indica che l'utente si è riposato ed è in grado di fare una buona corsa. È possibile aggiungere la condizione della performance come campo dati a quello delle schermate dell'allenamento per monitorare le capacità durante l'attività. La condizione delle prestazioni può anche essere un indicatore del livello di fatica, specialmente alla fine di una lunga corsa di allenamento.

**NOTA:** il dispositivo richiede alcune corse con una fascia cardio per recuperare una stima del valore VO2 max accurata e avere informazioni sulla capacità di corsa ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 43](#)).

## Informazioni su Training Effect

Il Training Effect misura l'impatto dell'esercizio fisico nelle attività fitness aerobiche e anaerobiche. Training Effect raccoglie dati durante l'attività. Quando l'attività procede, il valore di Training Effect aumenta, 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.

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

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

È importante tenere presente che i numeri Training Effect (da 0.0 a 5.0) possono sembrare molto alti durante le prime attività. Occorre effettuare diverse attività prima che il dispositivo rilevi il livello di fitness aerobico e anaerobico.

È possibile aggiungere Training Effect come campo dati a quello delle schermate dell'allenamento per monitorare i numeri registrati durante l'attività.

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

La tecnologia Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Pulsossimetro

Il dispositivo Forerunner è dotato di un pulsossimetro da polso per misurare la saturazione dell'ossigeno nel sangue. Il livello di saturazione dell'ossigeno può essere un dato molto utile per capire il proprio stato di salute generale e valutare più facilmente l'adattamento del corpo all'altitudine. Il dispositivo misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO<sub>2</sub>.

Sul dispositivo, le letture del pulsossimetro vengono visualizzati come percentuale SpO<sub>2</sub>. Nell'account Garmin Connect, è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, incluse le tendenze su più giorni (*Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro*, pagina 47). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Ricezione delle letture del pulsossimetro

È possibile avviare manualmente una lettura del pulsossimetro sul dispositivo in qualsiasi momento. La precisione delle letture può variare in base al flusso sanguigno, alla posizione del dispositivo sul polso e all'immobilità.

- 1 Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso.  
Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.
- 2 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget del pulsossimetro.
- 3 Selezionare **START**.
- 4 Tenere il braccio che indossa il dispositivo all'altezza del cuore mentre il dispositivo legge la saturazione di ossigeno nel sangue.
- 5 Rimanere fermi.

Il dispositivo visualizza la saturazione di ossigeno come percentuale.



**NOTA:** è possibile personalizzare le impostazioni del pulsossimetro nell'account Garmin Connect.

## Attivazione del rilevamento del sonno tramite pulsossimetro

È possibile impostare il dispositivo per misurare di continuo la saturazione di ossigeno nel sangue durante il sonno.

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

- 1 Nel widget del pulsossimetro, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Pulse Ox nel sonno > Attivato**.

## Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati

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

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

## Utilizzo del widget Livello di stress

Il widget Livello di stress mostra il livello di stress attuale e un grafico del livello di stress delle ultime ore. Può anche guidare l'utente nella respirazione per aiutarlo a rilassarsi.

- 1 Mentre si è seduti o non si svolge alcuna attività, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget Livello di stress.
- 2 Selezionare **START**.
  - Se il livello di stress è in un range medio o basso, viene visualizzato un grafico che mostra il livello di stress per le ultime quattro ore.  
**SUGGERIMENTO:** per avviare un'attività di rilassamento direttamente dal grafico, selezionare **DOWN > START** e immettere la durata in minuti.
  - Se il livello di stress è invece in un range elevato, viene visualizzato un messaggio in cui si richiede di avviare un'attività di rilassamento.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Visualizzare il grafico del livello di stress.  
**NOTA:** le barre blu indicano periodi di riposo. Le barre gialle indicano periodo di stress. Le barre grigie indicano le ore in cui l'attività è stata troppo intensa da determinare il livello di stress.
  - Selezionare **Sì** per avviare l'attività di rilassamento e immettere la durata in minuti.
  - Selezionare **No** per saltare l'attività di rilassamento e visualizzare il grafico del livello di stress.

## Body Battery

Il dispositivo analizza la variabilità della frequenza cardiaca, il livello di stress, la qualità del sonno e i dati dell'attività per determinare il livello Body Battery complessivo. Come l'indicatore della benzina di un'automobile, questo valore indica la quantità di energia di riserva disponibile. Il range del livello Body Battery va da 0 a 100, dove i valori da 0 a 25 indicano un'energia di riserva bassa, i valori da 26 a 50 indicano un'energia di riserva media, i valori da 51 a 75 indicano un'energia di riserva alta e i valori da 76 a 100 indicano un'energia di riserva molto alta.

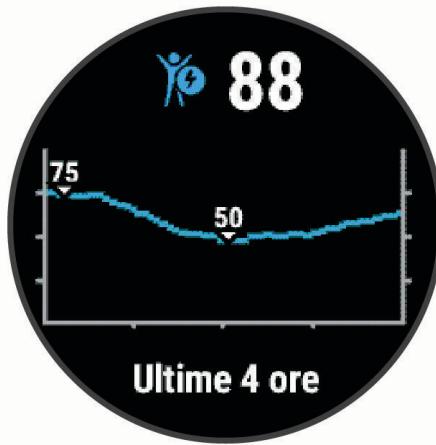
È possibile sincronizzare il dispositivo con l'account Garmin Connect per visualizzare il livello Body Battery più aggiornato, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli (*Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery, pagina 50*).

## Visualizzazione del widget Body Battery

Il widget Body Battery mostra il livello attuale di Body Battery e un grafico del livello di Body Battery delle ultime ore.

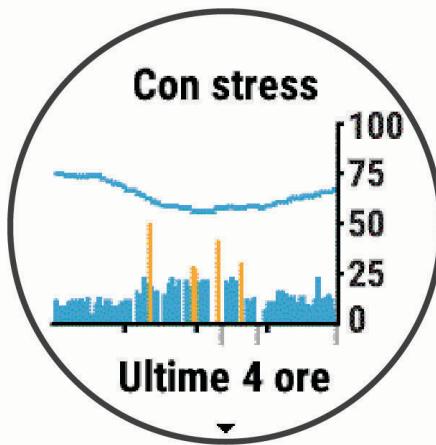
- 1 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare il widget Body Battery.

**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiungere il widget alla sequenza dei widget (*Personalizzare la sequenza dei widget*, pagina 63).



- 2 Selezionare **START** per visualizzare un grafico combinato del Body Battery e del livello di stress.

Le barre blu indicano periodi di riposo. Le barre arancioni indicano periodi di stress. Le barre grigie indicano momenti di attività eccessiva per determinare il livello di stress.



- 3 Selezionare **DOWN** per vedere i dati Body Battery a partire dalla mezzanotte.



### Suggerimenti per ottimizzare i dati Body Battery

- Per ottenere risultati più accurati, indossare il dispositivo durante il sonno.
- Dormire bene ricarica la Body Battery.
- Attività fisica intensa e stress elevato possono consumare più rapidamente la Body Battery.
- L'assunzione di cibo, nonché di sostanze eccitanti come la caffeina, non ha alcun impatto sulla Body Battery.

### Widget delle statistiche sullo stato di salute

Il widget Statistiche salute fornisce una panoramica immediata sul proprio stato di salute. Si tratta di un riepilogo dinamico che si aggiorna durante il giorno. Le metriche includono la frequenza cardiaca, il livello di stress e il livello Body Battery. È possibile selezionare START per visualizzare ulteriori metriche.

## Musica

**NOTA:** questa sezione descrive tre diverse opzioni di riproduzione della musica.

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

Su un dispositivo Forerunner 245 Music è possibile scaricare contenuti audio sul dispositivo dal computer o da un fornitore terzo, per l'ascolto quando lo smartphone non è nelle vicinanze. Per ascoltare i contenuti audio memorizzati sul dispositivo, è necessario collegare gli auricolari con tecnologia .Bluetooth

È inoltre possibile controllare la riproduzione musicale sullo smartphone associato al dispositivo.

### Connessione a un fornitore terzo

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

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare o .
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio dispositivo.
- 3 Selezionare **Musica**.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per connettersi a un fornitore installato, selezionare il fornitore e seguire le istruzioni visualizzate.
  - Per connettersi a un nuovo fornitore, selezionare **Scarica app musicali**, individuare un fornitore e seguire le istruzioni visualizzate.

## Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti

Prima di poter scaricare un contenuto audio da un fornitore terzo, è necessario connettersi a una rete Wi-Fi ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 32](#)).

- 1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
- 2 Tenere premuto **UP**.
- 3 Selezionare **Provider di musica**.
- 4 Selezionare un fornitore connesso.
- 5 Selezionare una playlist o un altro elemento da scaricare sul dispositivo.
- 6 Se necessario, premere **BACK** finché non viene richiesto di eseguire la sincronizzazione con il servizio e selezionare **Sì**.

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

## Disconnettersi da un provider di terze parti

- 1 Nell'app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il proprio dispositivo.
- 3 Selezionare **Musica**.
- 4 Selezionare un provider di terze parti installato e seguire le istruzioni visualizzate per disconnettere il dispositivo dal provider di terze parti.

## Spotify<sup>®</sup>

Spotify è un servizio di musica digitale che fornisce accesso a milioni di brani.

**SUGGERIMENTO:** l'integrazione Spotify richiede l'installazione dell'app Spotify sul telefono cellulare. Laddove disponibile, è richiesto un dispositivo digitale mobile compatibile e un abbonamento premium. Visitare il sito Web [www.garmin.com/](http://www.garmin.com/).

Questo prodotto incorpora il software Spotify soggetto a licenze di terze parti reperibili qui: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Aggiungi una colonna sonora ai tuoi viaggi con Spotify. Ascolta i brani e gli artisti che ami o lascia che sia Spotify a intrattenerti.

## Download di contenuti audio da Spotify

Prima di scaricare contenuti audio da Spotify, è necessario connettersi a una rete Wi-Fi ([Connessione a una rete Wi-Fi, pagina 32](#)).

- 1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
- 2 Tenere premuto **UP**.
- 3 Selezionare **Provider di musica > Spotify**.
- 4 Selezionare **Aggiungi musica e podcast**.
- 5 Selezionare una playlist o un altro elemento da scaricare sul dispositivo.

**NOTA:** il download di contenuti audio può scaricare la batteria. Potrebbe essere necessario collegare il dispositivo a una fonte di alimentazione esterna se la durata della batteria rimanente è insufficiente.

Le playlist e gli altri elementi selezionati vengono scaricati sul dispositivo.

## Download di contenuti audio personali

Prima di poter inviare la musica personale al dispositivo, è necessario installare l'applicazione Garmin Express sul computer ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

È possibile caricare file audio personali, ad esempio file .mp3 e .m4a, sul dispositivo Forerunner 245 Music dal computer. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

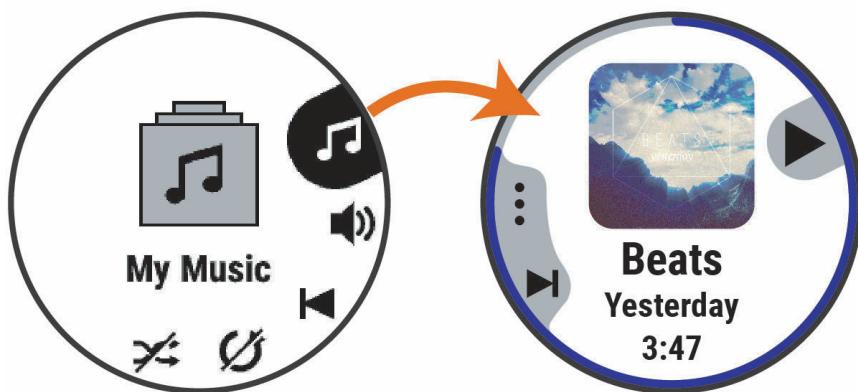
- 1 Collegare il dispositivo al computer tramite il cavo USB incluso.
- 2 Sul computer, aprire l'applicazione Garmin Express, selezionare il dispositivo e selezionare **Musica**.  
**SUGGERIMENTO:** per i computer Windows®, è possibile selezionare  e cercare la cartella con i file audio. Per i computer Apple®, l'applicazione Garmin Express utilizza la libreria iTunes®.
- 3 Nell'elenco **La mia musica** o **Libreria iTunes**, selezionare una categoria di file audio, ad esempio brani o playlist.
- 4 Selezionare le caselle di controllo dei file audio, quindi selezionare **Invia al dispositivo**.
- 5 Se necessario, nell'elenco del Forerunner 245 Music, selezionare una categoria, selezionare le caselle di controllo e selezionare **Rimuovi dal dispositivo** per rimuovere file audio.

## Ascolto di musica

- 1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
- 2 Collegare gli auricolari con la tecnologia Bluetooth (*Collegamento di auricolari Bluetooth*, pagina 54).
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Provider di musica**, quindi selezionare un'opzione:
  - Per ascoltare la musica scaricata sull'orologio dal computer, selezionare **La mia musica** (*Download di contenuti audio personali*, pagina 52).
  - Per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone, selezionare **Ctrl smart..**
  - Per ascoltare la musica di un provider di terze parti, selezionare il nome del provider.
- 5 Selezionare  per aprire i comandi di riproduzione musicale.

## Comandi della riproduzione musicale

**NOTA:** alcuni comandi della riproduzione musicale sono disponibili soltanto sui dispositivi Forerunner 245 Music.



Gestione		Selezionare per gestire i contenuti dei provider di terze parti.
		Selezionare per accedere ai file audio e alle playlist della sorgente selezionata.
		Selezionare per regolare il volume.
		Selezionare per riprodurre e mettere in pausa il file audio corrente.
		Selezionare per passare al file audio successivo nella playlist. Tenere premuto per mandare avanti rapidamente il file audio corrente.
		Selezionare per riavviare il file audio corrente. Selezionare due volte per passare al file audio precedente nella playlist. Tenere premuto per mandare indietro il file audio corrente.
		Selezionare per modificare la modalità di ripetizione.
		Selezionare per modificare la modalità di riproduzione casuale.

## Cambiare la Modalità Audio

Puoi cambiare il playback musicale da stereo a mono.

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

## Controllo della riproduzione musicale sullo smartphone connesso

- 1 Sullo smartphone, iniziare la riproduzione di un brano o di una playlist.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Sul dispositivo Forerunner 245 Music, tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
  - Sul dispositivo Forerunner 245, selezionare **DOWN** per visualizzare il widget dei comandi musicali.

**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiungere il widget dei comandi musicali alla sequenza dei widget (*Personalizzare la sequenza dei widget*, pagina 63).
- 3 Selezionare **Provider di musica > Ctrl smart..**

## Collegamento di auricolari Bluetooth

Per ascoltare la musica caricata sul dispositivo Forerunner 245 Music è necessario collegare gli auricolari utilizzando la tecnologia Bluetooth.

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

## 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

La cronologia contiene le attività precedenti salvate sul dispositivo.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Attività.**
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per visualizzare ulteriori informazioni sull'attività, selezionare **Tutte le stat..**
  - Per visualizzare l'impatto dell'attività sul livello fitness aerobico e anaerobico, selezionare **Training Effect** (*Informazioni su Training Effect*, pagina 46).
  - Per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di intensità, selezionare **Freq. cardiaca** (*Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca*, pagina 55).
  - Per selezionare un Lap e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap, selezionare **Lap**.
  - Per visualizzare l'attività su una mappa, selezionare **Mappa**.
  - Per visualizzare il proprio tempo e le ripetizioni per ogni serie di allenamento della forza, selezionare **Serie:**.
  - Per visualizzare il proprio tempo e la distanza percorsa per ogni sessione di nuoto, selezionare **Ripetute**.
  - Per eliminare l'attività selezionata, selezionare **Elimina**.

## 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 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Attività**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare **Freq. cardiaca**.

## Visualizzazione dei dati totali

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Totali**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

## Eliminazione della cronologia

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
  - 2 Selezionare **Cronologia > Opzioni**.
  - 3 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.

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

## Scollegamento 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.

## 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 un account gratuito, è possibile scaricare l'app dall'app store dello smartphone [garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp), oppure andare all'indirizzo [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

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

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



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

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

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

## Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect

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

- 1 Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dallo smartphone.
- 2 Da qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.
- 3 Selezionare .
- 4 Visualizzare i dati correnti nell'app Garmin Connect.

## Uso di Garmin Connect sul computer

L'applicazione Garmin Express consente di connettere il dispositivo all'account Garmin Connect tramite un computer. È possibile utilizzare l'applicazione Garmin Express per caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect e inviare i dati, come esercizi e piani di allenamento, dal sito Web Garmin Connect al dispositivo. È anche possibile installare gli aggiornamenti software del dispositivo e gestire le app Connect IQ.

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

## Navigazione

Utilizzare le funzioni di navigazione GPS del dispositivo per visualizzare il percorso su una mappa, salvare le posizioni e individuare il percorso verso casa.

## Percorsi

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

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

È inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi prestazionali precedentemente impostati. Ad esempio, se il percorso originale è stato completato in 30 minuti, è possibile gareggiare contro Virtual Partner e provare a completare il percorso in meno di 30 minuti.

## Creazione di un percorso sul dispositivo

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorsi**.
- 5 Selezionare un percorso.
- 6 Selezionare **Segui percorso**.  
Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
- 7 Selezionare **START** per iniziare la navigazione.

## Salvataggio di una posizione

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

1 Tenere premuto **LIGHT**.

2 Selezionare .

**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiungere questa voce al menu dei comandi ([Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 63](#)).

3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Modifica delle posizioni salvate

È possibile eliminare una posizione salvata oppure modificare il nome, la quota e le informazioni sulla posizione.

1 Dal quadrante, selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività.

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

3 Tenere premuto **UP**.

4 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.

5 Selezionare una posizione salvata.

6 Selezionare un'opzione per modificare la posizione.

## Eliminazione di tutte le posizioni salvate

È possibile eliminare contemporaneamente tutte le posizioni salvate.

1 Dal quadrante, selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività.

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

3 Tenere premuto **UP**.

4 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate > Elimina tutto**.

## Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività

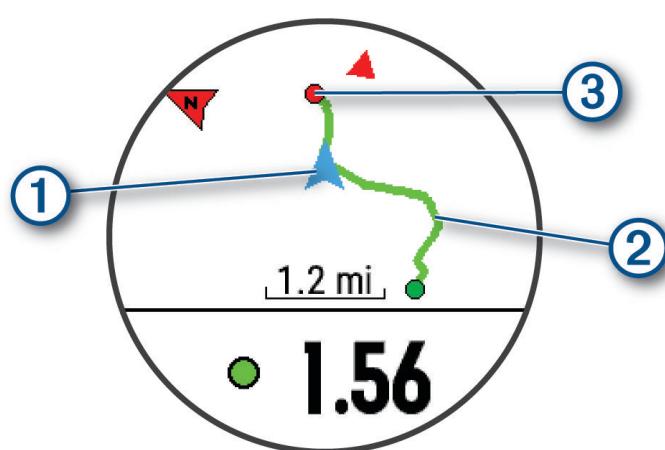
È possibile tornare al punto di partenza dell'attività corrente in linea retta o seguendo il percorso effettuato.

Questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

1 Durante un'attività, selezionare **STOP > Torna all'inizio**.

2 Selezionare un'opzione:

- Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
- Per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta, selezionare **Linea retta**.



La posizione corrente **1**, la traccia da seguire **2** e la destinazione **3** vengono visualizzate sulla mappa.

## Navigazione verso il punto di partenza dell'ultima attività salvata

È possibile tornare al punto di partenza dell'ultima attività salvata in linea retta o seguendo il percorso effettuato. Questa funzione è disponibile solo per le attività che utilizzano il GPS.

- 1 Selezionare **START**.
- 2 Tenere premuto **UP**.
- 3 Selezionare **Navigazione > Attività**.
- 4 Selezionare l'ultima attività salvata.
- 5 Selezionare **Torna all'inizio**.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Per tornare al punto di partenza dell'attività tramite il percorso seguito, selezionare **TracBack**.
  - Per tornare al punto di partenza dell'attività in linea retta, selezionare **Linea retta**.
- 7 Selezionare **DOWN** per visualizzare la bussola (opzionale).  
La freccia punta nella direzione del punto di partenza.

## Navigazione verso una posizione salvata

Prima di poter navigare verso una posizione salvata, il dispositivo deve acquisire i segnali satellitari.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.  
**NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Posizioni salvate**.
- 5 Seleziona una posizione, quindi selezionare **Vai a**.
- 6 Muoversi in avanti.  
La freccia della bussola punta nella direzione della posizione salvata.  
**SUGGERIMENTO:** per una navigazione più precisa, orientare la parte superiore dello schermo verso la direzione in cui ci si sposta.
- 7 Selezionare **START** per avviare il timer dell'attività.

## Mappa

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

- Navigazione della mappa ([Scorrimento e zoom della mappa, pagina 60](#))
- Impostazioni della mappa ([Impostazioni della mappa, pagina 60](#))

## Aggiungere una mappa a un'attività

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati > Aggiungi nuovo > Mappa**.

## Scorrimento e zoom della mappa

- 1 Durante la navigazione, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare la mappa.
- 2 Tenere premuto **UP**.
- 3 Selezionare **Zoom/Scorri**.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per alternare le funzioni di scorrimento verso l'alto e il basso, sinistra e destra e zoom, selezionare **START**.
  - Per scorrere o eseguire lo zoom della mappa, selezionare **UP** e **DOWN**.
  - Per uscire, selezionare **BACK**.

## Impostazioni della mappa

È possibile personalizzare l'aspetto della mappa nell'app della mappa e nelle pagine dati.

Sul quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP** e selezionare  > **Mappa**.

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

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

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

## Sensori wireless

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

## Associazione dei sensori wireless

La prima volta che si collega un sensore wireless al dispositivo utilizzando la tecnologia ANT+ o Bluetooth, è necessario associare il dispositivo al sensore. Una volta associati, il dispositivo si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Durante l'associazione di una fascia cardio, indossare la fascia.  
La fascia cardio non invia né riceve dati finché non viene indossata.
- 2 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal sensore.  
**NOTA:** mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori wireless durante l'associazione.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare  > **Sensori e accessori** > **Aggiungi nuovo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Ricerca tutto**.
  - Selezionare il tipo di sensore in uso.

Una volta associato il sensore al dispositivo, lo stato del sensore passa da Ricerca a Connesso. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato.

## 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 wireless, pagina 60](#)).

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.

### Migliorare la calibrazione del foot pod

Prima di poter calibrare il dispositivo, è necessario acquisire segnali GPS e associare il dispositivo al foot pod ([Associazione dei sensori wireless, pagina 60](#)).

Il foot pod si calibra automaticamente, ma è possibile migliorare la precisione dei dati sulla velocità e la distanza con alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

- 1 Recarsi all'aperto per 5 minuti con una visuale libera del cielo.
- 2 Avviare un'attività di corsa.
- 3 Correre su una traccia senza fermarsi per 10 minuti.
- 4 Interrompere l'attività e salvarla.

In base ai dati registrati, il valore di calibrazione del foot pod cambia, se necessario. Non è necessario calibrare nuovamente il foot pod a meno che non venga modificato lo stile della corsa.

## Calibrazione manuale del Foot Pod

Prima di poter calibrare il dispositivo, è necessario associarlo al sensore del foot pod ([Associazione dei sensori wireless, pagina 60](#)).

Si consiglia la calibrazione manuale se si conosce il fattore di calibrazione. Se è stato calibrato un foot pod con un altro prodotto Garmin, il fattore di calibrazione dovrebbe essere noto.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Sensori e accessori**.
- 3 Selezionare il foot pod.
- 4 Selezionare **Fattore di calibrazione** > **Imposta valore**.
- 5 Regolare il fattore di calibrazione:
  - Aumentare il fattore di calibrazione se la distanza è troppo breve.
  - Ridurlo se la distanza è troppo elevata.

## Impostazione della velocità e della distanza del foot pod

Prima di poter personalizzare la velocità e la distanza del foot pod, è necessario associare il dispositivo al sensore del foot pod ([Associazione dei sensori wireless, pagina 60](#)).

È possibile impostare il dispositivo per calcolare la velocità e la distanza utilizzando il foot pod invece dei dati GPS.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Sensori e accessori**.
- 3 Selezionare il foot pod.
- 4 Selezionare **Velocità o Distanza**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Indoor** quando ci si allena con il GPS disattivato, generalmente al chiuso.
  - Selezionare **Sempre** per utilizzare il dati del foot pod indipendentemente dall'impostazione GPS.

## Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici

È possibile utilizzare un sensore di cadenza o velocità per la bici compatibile per inviare dati al dispositivo.

- Associare il sensore al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 60](#)).
- Impostare le dimensioni della ruota ([Dimensioni e circonferenza delle ruote, pagina 88](#)).
- Iniziare una corsa ([Avvio di un'attività, pagina 7](#)).

## Consapevolezza dell'ambiente circostante

Il dispositivo Forerunner può essere utilizzato con il dispositivo Varia, le luci per bici intelligenti e con un radar per vista posteriore per una maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente del dispositivo Varia.

**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiornare il Forerunner software prima di associare dispositivi Varia ([Aggiornamento del software mediante Garmin Express, pagina 81](#)).

## Uso dei comandi della telecamera Varia

### AVVISO

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

Prima di poter utilizzare i comandi della telecamera Varia, è necessario associare l'accessorio all'orologio ([Associazione dei sensori wireless, pagina 60](#)).

- 1 Aggiungere la vista rapida della **FOTOCAMERA RCT** all'orologio ([Widget, pagina 29](#)).
- 2 Dalla vista rapida della **FOTOCAMERA RCT**, selezionare un'opzione:
  - Selezionare  per scattare una foto.
  - Selezionare  per salvare un filmato.

## tempe

tempe è un sensore di temperatura wireless ANT+. Il sensore può essere fissato a un cinturino o a un passante, in modo che sia a contatto con l'aria aperta e, pertanto, fornisca dati sulla temperatura costanti e precisi. È necessario associare tempe al dispositivo per visualizzare i dati sulla temperatura del tempe.

# Personalizzazione del dispositivo

## Personalizzazione dell'elenco attività

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare un'attività per personalizzare le impostazioni, impostare l'attività come preferito, modificare l'ordine di apparizione e molto altro.
  - Selezionare **Aggiungi** per aggiungere più attività o creare attività personalizzate.

## Personalizzare la sequenza dei widget

È possibile modificare l'ordine dei widget nella sequenza dei widget, rimuovere widget e aggiungerne di nuovi.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Widget**.
- 3 Selezionare **Vista widget** per attivare o disattivare le viste rapide dei widget.  
**NOTA:** le viste rapide dei widget visualizzano i dati riepilogativi di più widget su una singola schermata.
- 4 Selezionare **Modifica**.
- 5 Selezionare un widget.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Riordina** per modificare la posizione del widget nella sequenza dei widget.
  - Selezionare **Rimuovi** per rimuovere il widget dalla sequenza dei widget.
- 7 Selezionare **Aggiungi widget**.
- 8 Selezionare un widget.  
Il widget viene aggiunto alla sequenza dei widget.

## Personalizzazione del menu dei comandi

È possibile aggiungere, rimuovere e modificare l'ordine delle opzioni di menu dei collegamenti rapidi nel menu dei comandi ([Visualizzazione del menu dei comandi, pagina 5](#)).

- 1 Da qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT** per aprire il menu dei comandi.
- 2 Tenere premuto **UP**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Aggiungi comandi** per aggiungere un altro collegamento rapido al menu dei comandi.
  - Selezionare **Riordina comandi** per modificare la posizione di un collegamento rapido nel menu dei comandi.
  - Selezionare **Rimuovi comandi** per rimuovere il collegamento rapido dal menu dei comandi.

## Impostazioni attività

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

Selezionare **START**, quindi selezionare un'attività, tenere premuto UP e infine selezionare le impostazioni dell'attività.

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

**Avvisi:** consente di impostare gli avvisi di navigazione o allenamento per l'attività.

**Auto Lap:** imposta le opzioni per la funzione Auto Lap (*Contrassegno dei Lap in base alla distanza, pagina 67*).

**Auto Pause:** consente di interrompere la registrazione dei dati sul dispositivo quando ci si ferma o quando si scende al di sotto di una velocità stabilita (*Attivazione di Auto Pause, pagina 66*).

**Auto recupero:** consente al dispositivo di rilevare automaticamente quando si è in fase di recupero durante una sessione di nuoto in piscina e creare un intervallo di recupero (*Recupero automatico, pagina 13*).

**Scorrimento automatico:** consente di scorrere tutte le schermate dati dell'attività mentre il timer è in esecuzione (*Uso della funzione Scorrimento automatico, pagina 68*).

**Serie automatica:** consente al dispositivo di avviare e interrompere automaticamente le serie di esercizi durante un'attività di allenamento di Forza Funzionale.

**Colore dello sfondo:** imposta il colore dello sfondo per ogni attività (bianco o nero).

**Schermate dati:** consente di personalizzare le pagine dati e di aggiungerne di nuove per l'attività (*Personalizzare le schermate dati, pagina 65*).

**Modifica peso:** consente all'utente di aggiungere e modificare il peso utilizzato durante un'attività di conteggio delle ripetizioni.

**GPS:** consente di impostare la modalità per l'antenna GPS. L'uso di GPS + GLONASS o GPS + GALILEO offre prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e un'acquisizione più rapida della posizione (*GPS e altri sistemi satellitari, pagina 69*). L'uso di queste opzioni può ridurre maggiormente la durata della batteria rispetto alla sola opzione GPS. Con l'opzione UltraTrac i punti traccia e i dati del sensore vengono registrati con meno frequenza (*UltraTrac, pagina 69*).

**Tasto Lap:** consente di registrare un lap, una serie o un periodo di riposo durante un'attività (*Attivazione e disattivazione del tasto Lap, pagina 68*).

**Metronomo:** emette un suono a un ritmo regolare per consentire di migliorare le prestazioni allenandosi con una cadenza più veloce, più lenta o più coerente (*Uso del metronomo, pagina 23*).

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

**Timeout risparmio energetico:** imposta il timeout di risparmio energetico per l'attività (*Impostazioni di timeout risparmio energetico, pagina 69*).

**Registra VO2 Max.:** attiva la registrazione del VO2 max. per l'attività di trail run (*Disattivazione della registrazione del VO2 max., pagina 44*).

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

**Ripristina predefiniti:** consente di ripristinare le impostazioni dell'attività.

**Autovalutazione:** imposta la frequenza delle valutazioni dello sforzo percepito per l'attività (*Attivazione dell'autovalutazione, pagina 68*).

**Rilevamento braccia:** consente al dispositivo di rilevare automaticamente le bracciate durante una sessione di nuoto in piscina.

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

## Personalizzare le schermate dati

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

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati**.
- 6 Selezionare una schermata dati da personalizzare.
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Layout** per impostare il numero di campi dati nella schermata.
  - Selezionare **Campi dati** per modificare i dati visualizzati nel campo.
  - Selezionare **Riordina** per modificare la posizione della pagina dati nella sequenza.
  - Selezionare **Rimuovi** per rimuovere la pagina dati dalla sequenza.
- 8 Se necessario, selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere una pagina dati alla sequenza.

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

## Allarmi

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

**Avviso di eventi:** l'avviso di eventi effettua una sola notifica. L'evento consiste in un valore specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che fornisca un avviso quando viene raggiunta una distanza specifica.

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

**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.

Nome avviso	Tipo avviso	Descrizione
Cadenza	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.
Calorie	Evento, ripetuto	È possibile impostare il numero di calorie.
Personalizza	Ripetuto	È possibile selezionare un messaggio esistente o creare un messaggio personalizzato e selezionare un tipo di avviso.
Distanza	Ripetuto	È possibile impostare un intervallo di distanza.
Frequenza cardiaca	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona. Vedere <a href="#">Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca, pagina 24</a> and <a href="#">Calcolo delle zone di frequenza cardiaca, pagina 25</a> .
Passo	Range	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Corri/Cammina	Ripetuto	È possibile impostare interruzioni a tempo della modalità Pedonale a intervalli regolari.
Frequenza bracciate	Range	È possibile impostare un numero di vogate basso o alto al minuto.
Ora	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo.
Timer pista corsa	Ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo della pista in secondi.

## Attivazione di Auto Pause

È possibile utilizzare la funzione Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando l'utente si ferma. Questa funzione è utile se l'attività include semafori o altri luoghi in cui è necessario fermarsi.

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

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Auto Pause**.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma, selezionare **Quando in sosta**.
  - Per mettere automaticamente in pausa il timer quando il passo o la velocità scende al di sotto di un valore specificato, selezionare **Personalizza**.

## Impostazione di un avviso

- 1 Tenere premuto **UP**.
  - 2 Selezionare  > **Attività e app**.
  - 3 Selezionare un'attività.
- NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
  - 5 Selezionare **Avvisi**.
  - 6 Selezionare un'opzione:
    - Selezionare **Aggiungi nuovo** per aggiungere un nuovo avviso per l'attività.
    - Selezionare il nome dell'avviso per modificare un avviso esistente.
  - 7 Se necessario, selezionare il tipo di avviso.
  - 8 Selezionare una zona, inserire i valori minimo e massimo oppure un valore personalizzato per l'avviso.
  - 9 Se necessario, attivare l'avviso.

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

## Auto Lap

### Contrassegno dei Lap in base alla distanza

È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente un Lap a una distanza specifica. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di un'attività (ad esempio, ogni miglio o 5 chilometri).

- 1 Tenere premuto **UP**.
  - 2 Selezionare  > **Attività e app**.
  - 3 Selezionare un'attività.
- NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
  - 5 Selezionare **Auto Lap**.
  - 6 Selezionare un'opzione:
    - Selezionare **Auto Lap** per attivare o disattivare Auto Lap.
    - Selezionare **Distanza automatica** per regolare la distanza tra i Lap.

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 ([Impostazioni del sistema, pagina 71](#)).

Se necessario, è possibile personalizzare le pagine dati per visualizzare ulteriori dati Lap ([Personalizzare le schermate dati, pagina 65](#)).

### Personalizzazione del messaggio Avviso Lap

È possibile personalizzare uno o due campi dati visualizzati nel messaggio di avviso Lap.

- 1 Tenere premuto **UP**.
  - 2 Selezionare  > **Attività e app**.
  - 3 Selezionare un'attività.
- NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
  - 5 Selezionare **Auto Lap > Avviso Lap**.
  - 6 Selezionare un campo dati per modificarlo.
  - 7 Selezionare **Anteprima** (facoltativo).

## Attivazione dell'autovalutazione

Quando viene salvata un'attività, è possibile valutare le sensazioni e lo sforzo percepiti durante l'attività ([Valutazione di un'attività, pagina 8](#)). È possibile visualizzare le informazioni sulla valutazione nell'account Garmin Connect.

- 1 Tenere premuto **UP**.
  - 2 Selezionare  > **Attività e app**.
  - 3 Selezionare un'attività.
- NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
  - 5 Selezionare **Autovalutazione**.
  - 6 Selezionare un'opzione:
    - Per eseguire una valutazione solo dopo un allenamento strutturato o a intervalli, selezionare **Solo allenamenti**.
    - Per eseguire una valutazione dopo ogni attività, selezionare **Sempre**.

## Attivazione e disattivazione del tasto Lap

È possibile attivare l'impostazione Tasto Lap per registrare un Lap o un periodo di riposo durante un'attività mediante BACK. È possibile disattivare l'impostazione Tasto Lap per evitare di registrare i Lap premendo accidentalmente il tasto durante un'attività.

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Tasto Lap**.

Lo stato del tasto Lap passa da Attivato o Disattivato e viceversa in base all'impostazione corrente.

## Uso della funzione Scorrimento automatico

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

- 1 Tenere premuto **UP**.
  - 2 Selezionare  > **Attività e app**.
  - 3 Selezionare un'attività.
- NOTA:** questa funzione non è disponibile per tutte le attività.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
  - 5 Selezionare **Scorrimento automatico**.
  - 6 Selezionare una velocità di visualizzazione.

## Modifica dell'impostazione GPS

Per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **GPS**.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Normale (solo GPS)** per attivare il sistema satellitare GPS.
  - Selezionare **GPS + GLONASS** (sistema satellitare russo) per informazioni sulla posizione più precise in condizioni di scarsa visibilità del cielo.
  - Selezionare **GPS + GALILEO** (sistema satellitare europeo) per informazioni sulla posizione più precise in condizioni di scarsa visibilità del cielo.
  - Selezionare **UltraTrac** per registrare i punti traccia e i dati dei sensori con meno frequenza ([UltraTrac, pagina 69](#)).

**NOTA:** l'uso del GPS e di un altro satellite in contemporanea può aumentare maggiormente il consumo della batteria rispetto al solo uso del GPS ([GPS e altri sistemi satellitari, pagina 69](#)).

## GPS e altri sistemi satellitari

Il GPS e un altro sistema satellitare offre prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e acquisizione più rapida della posizione rispetto al solo uso del GPS. Tuttavia, l'utilizzo di più sistemi scarica più rapidamente la batteria rispetto al solo uso del GPS.

Il dispositivo in uso è in grado di utilizzare questi sistemi satellitari di navigazione globale.

**GPS:** una costellazione di satelliti realizzata dagli Stati Uniti.

**GLONASS:** una costellazione di satelliti realizzata dalla Russia.

**GALILEO:** una costellazione di satelliti realizzata dall'Agenzia spaziale europea.

## UltraTrac

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

## Impostazione delle dimensioni della piscina

- 1 Dal quadrante di orologio, selezionare **START > Piscina**.
- 2 Tenere premuto **UP**.
- 3 Selezionare **Impostazioni > Dimensioni piscina**.
- 4 Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.

## 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. Tenere premuto **UP**, selezionare  > **Attività e app**, selezionare un'attività, quindi selezionare le impostazioni dell'attività. Selezionare **Timeout risparmio energetico** per regolare le impostazioni di timeout per l'attività.

**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.

## Rimozione di un'attività o di un'app

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Attività e app**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Per rimuovere un'attività dall'elenco dei preferiti, selezionare **Rimuovi dai preferiti**.
  - Per eliminare l'attività dall'elenco delle app, selezionare **Rimuovi dall'elenco**.

## Impostazioni del quadrante dell'orologio

È possibile personalizzare l'aspetto del quadrante dell'orologio selezionando layout, colori e dati aggiuntivi. È inoltre possibile scaricare quadranti orologio personalizzati da Connect IQ Store.

### Personalizzare il quadrante dell'orologio

Prima di poter attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ, è necessario installarne uno dallo store Connect IQ ([Funzioni Connect IQ, pagina 31](#)).

È possibile personalizzare le informazioni e l'aspetto del quadrante dell'orologio oppure attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ installato.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Quadrante orologio**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare l'anteprima delle opzioni del quadrante dell'orologio.
- 4 Selezionare **Aggiungi nuovo** per scorrere i quadranti aggiuntivi dell'orologio precaricati.
- 5 Selezionare **START > Applica** per attivare un quadrante dell'orologio precaricato o un quadrante dell'orologio Connect IQ installato.
- 6 Se si utilizza un quadrante precaricato, selezionare **START > Personalizza**.
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Quadrante**.
  - Per modificare lo stile delle lancette per il quadrante dell'orologio analogico, selezionare **Lancette**.
  - Per modificare lo stile dei numeri per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Layout**
  - Per modificare lo stile dei secondi per il quadrante dell'orologio digitale, selezionare **Secondi**.
  - Per modificare i dati visualizzati sul quadrante dell'orologio, selezionare **Dati**.
  - Per aggiungere o modificare un colore predominante per il quadrante dell'orologio, selezionare **Tonalità colore**.
  - Per modificare il colore dello sfondo, selezionare **Colore sfondo**.
  - Per salvare le modifiche, selezionare **Fatto**.

## Impostazioni del sistema

Tenere premuto **UP** e selezionare  > **Sistema**.

**Lingua**: imposta la lingua visualizzata sul dispositivo.

**Ora**: regola le impostazioni dell'orario (*Impostazioni dell'ora*, pagina 71).

**Retroilluminazione**: regola le impostazioni di retroilluminazione (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione*, pagina 71).

**Toni**: imposta i suoni del dispositivo, come i toni dei tasti, gli avvisi e le vibrazioni.

**Non disturbare**: consente di attivare o disattivare la modalità Non disturbare. Utilizzare l'opzione Sonno per attivare automaticamente la modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali sull'account Garmin Connect.

**Blocco automatico**: consente di bloccare i tasti automaticamente per impedire che vengano premuti inavvertitamente. Utilizzare l'opzione Durante l'attività per bloccare i tasti durante un'attività a tempo. Utilizzare l'opzione Non durante l'attività per bloccare i tasti quando non si registra un'attività a tempo.

**Unità**: imposta le unità di misura utilizzate nel dispositivo (*Modifica delle unità di misura*, pagina 72).

**Formato**: imposta le preferenze generali per i formati, come il passo e la velocità visualizzati durante le attività e l'inizio della settimana.

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

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

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

**Modo USB**: consente di impostare il dispositivo per utilizzare MTP (media transfer protocol) o la modalità Garmin quando è collegato al computer.

**Reimposta**: consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite*, pagina 80).

**Aggiornamento software**: consente di installare gli aggiornamenti software scaricati utilizzando Garmin Express.

## Impostazioni dell'ora

Tenere premuto **UP**, quindi selezionare  > **Sistema** > **Ora**.

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

**Imposta ora**: consente di impostare il fuso orario del dispositivo. L'opzione Auto consente di impostare automaticamente il fuso orario in base alla posizione GPS.

**Ora**: consente di regolare l'orario se è impostato sull'opzione Manuale.

**Avvisi**: consente di impostare gli avvisi orari, gli avvisi di alba e tramonto per ricevere un tono alcuni minuti oppure ore prima del sorgere o del tramontare del sole.

**Sincronizza con GPS**: consente di sincronizzare manualmente l'ora con il GPS quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

## Modifica delle impostazioni di retroilluminazione

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare  > **Sistema** > **Retroilluminazione**.

3 Selezionare **Durante l'attività** o **Non durante l'attività**.

4 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Tasti e allarmi** per attivare la retroilluminazione per la pressione dei tasti e per gli avvisi.
- Selezionare **Gesto** per attivare la retroilluminazione sollevando e ruotando il braccio in modo a guardare il proprio polso.
- Selezionare **Timeout** per impostare l'intervallo di tempo prima che la retroilluminazione venga disattivata.

## Impostazione dei toni audio del dispositivo

È possibile impostare il dispositivo per emettere un suono o una vibrazione quando i tasti vengono selezionati o viene attivato un allarme.

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare  > **Sistema** > **Toni**.

3 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Toni tasti** per attivare e disattivare i toni dei tasti.
- Selezionare **Toni avviso** per attivare le impostazioni dei toni di avviso.
- Selezionare **Vibrazione** per attivare e disattivare la vibrazione del dispositivo.
- Selezionare **Vibrazione tasti** per attivare la vibrazione quando si seleziona un tasto.

## Modifica delle unità di misura

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

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare  > **Sistema** > **Unità**.

3 Selezionare un tipo di misurazione.

4 Selezionare un'unità di misura.

## Visualizzazione di passo o velocità

È possibile modificare il tipo di informazioni visualizzate nel riepilogo e nella cronologia delle attività.

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare  > **Sistema** > **Formato** > **Preferenza passo/velocità**.

3 Selezionare un'attività.

## Modalità di visualizzazione estesa

È possibile utilizzare la modalità di visualizzazione estesa per visualizzare le schermate dati del dispositivo Forerunner su un altro dispositivo Edge compatibile durante una corsa in bici o attività di triathlon. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale Utente di Edge.

## Orologio

### Sincronizzazione dell'ora con il GPS

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente. È anche possibile sincronizzare manualmente l'ora con il GPS quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare  > **Sistema** > **Ora** > **Sincronizza con GPS**.

3 Attendere l'acquisizione dei satelliti ([Acquisizione del segnale satellitare](#), pagina 80).

### Impostazione manuale dell'ora

1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

2 Selezionare  > **Sistema** > **Ora** > **Imposta ora** > **Manuale**.

3 Selezionare **Ora** e specificare l'ora del giorno.

## Impostazione di un allarme

È possibile impostare più allarmi. È possibile impostare ciascun avviso per attivarsi una volta o a ripetizioni regolari.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Sveglia** > **Aggiungi sveglia**.
- 3 Selezionare **Ora** e specificare un orario per la sveglia.
- 4 Selezionare **Ripeti**, quindi selezionare la frequenza di ripetizione della sveglia (opzionale).
- 5 Selezionare **Toni**, quindi selezionare un tipo di notifica (opzionale).
- 6 Selezionare **Retroilluminazione** > **Attivato** per attivare la retroilluminazione con l'allarme.
- 7 Selezionare **Etichetta**, quindi selezionare una descrizione per la sveglia (opzionale).

## Eliminare un allarme

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Sveglia**.
- 3 Selezionare un allarme.
- 4 Selezionare **Elimina**.

## Avvio del timer per il conto alla rovescia

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT**.

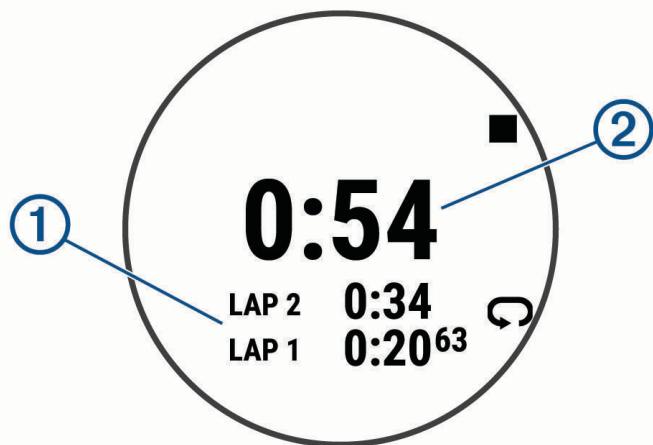
- 2 Selezionare **Timer**.

**NOTA:** potrebbe essere necessario aggiungere questa voce al menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 63).

- 3 Specificare l'ora.
- 4 Se necessario, selezionare un'opzione:
  - Selezionare  > **Salva timer** per salvare il timer del conto alla rovescia.
  - Selezionare  > **Riavvia** > **Attivato** per riavviare automaticamente il timer una volta azzerato.
  - Selezionare  > **Toni**, quindi selezionare un tipo di notifica.
- 5 Selezionare .

## Utilizzare il cronometro

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT**.
- 2 Selezionare **Cronometro**.
- 3 Selezionare **START** per avviare il timer.
- 4 Selezionare **BACK** per riavviare il timer del Lap ①.



Il tempo segnato dal cronometro ② continua l'esecuzione.

- 5 Selezionare **START** per interrompere entrambi i timer.
- 6 Selezionare **:**.
- 7 Salvare il tempo registrato come attività nella cronologia (opzionale).

## Telecomando VIRB

La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB utilizzando il dispositivo.

### Controllo di una action cam VIRB

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

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Forerunner ([Associazione dei sensori wireless](#), pagina 60).  
Il widget VIRB viene aggiunto automaticamente alla sequenza dei widget.
- 3 Premere **UP** o **DOWN** dal quadrante per visualizzare il widget VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Per registrare un video, selezionare **Avvia registrazione**.  
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Forerunner.
  - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
  - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare **STOP**.
  - Per scattare una foto, selezionare **Scatta foto**.
  - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
  - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
  - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.
  - Per modificare le impostazioni di video e foto, selezionare **⚙**.

## Controllo di una action cam VIRB durante un'attività

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

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB all'orologio Forerunner ([Associazione dei sensori wireless, pagina 60](#)).  
Quando la videocamera è associata, viene aggiunta automaticamente una pagina dati VIRB alle attività.
- 3 Durante un'attività, premere **UP** o **DOWN** per visualizzare la pagina dati VIRB.
- 4 Se necessario, attendere che l'orologio si colleghi alla fotocamera.
- 5 Tenere premuto **UP**.
- 6 Selezionare **Telecomando VIRB**.
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Per controllare la videocamera utilizzando il timer dell'attività, selezionare  > **Modo registrazione > Avvio/interr. timer**.  
**NOTA:** la registrazione del video si avvia e si interrompe automaticamente quando viene avviata o interrotta un'attività.
  - Per controllare la videocamera utilizzando le opzioni del menu, selezionare  > **Modo registrazione > Manuale**.
  - Per registrare manualmente un video, selezionare **Avvia registrazione**.  
Viene visualizzato il contatore video sulla schermata Forerunner.
  - Per scattare una foto mentre si registra un video, premere **DOWN**.
  - Per interrompere manualmente la registrazione di un video, selezionare **STOP**.
  - Per scattare più foto in sequenza, selezionare **Esegui scatti in sequenza**.
  - Per impostare la modalità di risparmio energetico, selezionare **Standby videocamera**.
  - Per riattivare la videocamera dalla modalità di risparmio energetico, selezionare **Riattiva videocamera**.

## Info sul dispositivo

### Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

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

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Sistema > Info**.

### Visualizzare le informazioni su normative e conformità

Le informazioni per questo dispositivo vengono fornite elettronicamente. Sono fornite informazioni sulle normative, ad esempio i numeri di identificazione forniti dall'FCC o dai marchi di conformità regionali, nonché informazioni sul prodotto e la licenza.

- 1 Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Sistema > Info**.

## Caricamento del dispositivo

### AVVERTENZA

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

### AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia ([Manutenzione del dispositivo, pagina 76](#)).

- 1 Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta di ricarica del dispositivo.



- 2 Collegare l'estremità più grande del cavo USB a una porta di ricarica USB.
- 3 Caricare completamente il dispositivo.

## Suggerimenti per la ricarica del dispositivo

- 1 Collegare saldamente il caricabatterie al dispositivo per caricarlo utilizzando cavo USB ([Caricamento del dispositivo, pagina 76](#)).

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%.

## 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 insetticidi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

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

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

## Pulizia dell'orologio

### ⚠ ATTENZIONE

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

### AVVISO

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

**1** Pulire l'orologio con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.

**2** Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente l'orologio.

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

## Sostituzione dei cinturini

Il dispositivo è compatibile con i cinturini standard a rilascio rapido, che misurano 20 mm di larghezza.

**1** Far scorrere il perno di rilascio rapido sulla molla per rimuovere il cinturino.



**2** Inserire un lato della molla del nuovo cinturino nel dispositivo.

**3** Far scorrere il perno a rilascio rapido e allineare la molla al lato opposto del dispositivo.

**4** Ripetere i passi da 1 a 3 per cambiare l'altro cinturino.

## Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria di Forerunner 245, modalità orologio	Fino a 7 giorni con rilevamento dell'attività, notifiche dello smartphone e frequenza cardiaca basata sul polso
Durata della batteria di Forerunner 245, modalità attività	Fino a 24 ore in modalità GPS e frequenza cardiaca basata sul polso
Durata della batteria di Forerunner 245 Music, modalità orologio	Fino a 7 giorni con rilevamento dell'attività, notifiche dello smartphone e frequenza cardiaca basata sul polso
Durata della batteria di Forerunner 245 Music, modalità orologio con musica	Fino a 8 ore con rilevamento dell'attività, notifiche dello smartphone, frequenza cardiaca al polso e riproduzione musicale
Durata della batteria di Forerunner 245 Music, modalità attività	Fino a 24 ore in modalità GPS e frequenza cardiaca basata sul polso
Durata della batteria di Forerunner 245 Music, modalità attività con musica	Fino a 6 ore in modalità GPS, frequenza cardiaca basata sul polso e riproduzione musicale
Classificazione di impermeabilità	Nuoto, 5 ATM <sup>1</sup>
Memoria dei contenuti multimediali di Forerunner 245 Music	3,5 GB (circa 500 brani)
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/protocollo di Forerunner 245	2,4 GHz @ 2 dBm nominal • Protocollo di comunicazione wireless ANT+ • Tecnologia Bluetooth 4.2
Frequenza radio/protocollo Forerunner 245 Music	2,4 GHz • Protocollo di comunicazione wireless ANT+ @ 2 dBm nominal • Tecnologia Bluetooth 4.2 @ 10 dBm nominal • Tecnologia wireless Wi-Fi @ 13,6 dBm nominal

## Risoluzione dei problemi

### Aggiornamenti del prodotto

Sul computer, installare Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Sullo smartphone, installare la app Garmin Connect.

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

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

<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).

## Impostazione di Garmin Express

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

## Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web [support.garmin.com](http://support.garmin.com) per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.
- Visitare il sito Web [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Questo non è un dispositivo medico. La funzione di pulsossimetro non è disponibile in tutti i Paesi.

## Rilevamento delle attività

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

### Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato

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

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

### Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Indossare il dispositivo sul polso non preferito.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si spinge un passeggino o un tagliaerba.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

**NOTA:** il dispositivo potrebbe interpretare alcuni movimenti ripetitivi, come lavare i piatti, piegare la biancheria o applaudire, come passi.

### Il dispositivo visualizza la lingua errata

È possibile cambiare la selezione della lingua del dispositivo nel caso in cui sia stata selezionata accidentalmente la lingua errata.

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Scorrere verso il basso fino all'ultima voce nell'elenco e selezionare **START**.
- 3 Selezionare **START**.
- 4 Selezionare la lingua.

### I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono

Il numero di passi sull'account Garmin Connect viene aggiornato quando si sincronizza il dispositivo.

- 1 Selezionare un'opzione:
  - Sincronizzare il numero di passi con l'app Garmin Express (*Uso di Garmin Connect sul computer, pagina 57*).
  - Sincronizzare il numero di passi con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect, pagina 28*).
- 2 Attendere la sincronizzazione dei dati da parte del dispositivo.  
La sincronizzazione può richiedere alcuni minuti.  
**NOTA:** l'aggiornamento dell'app Garmin Connect o dell'applicazione Garmin Express non sincronizza i dati né aggiorna il numero di passi.

## I minuti di intensità lampeggiante

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

## Acquisizione del segnale satellitare

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

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

**1** Recarsi in un'area all'aperto.

La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.

**2** Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.

Occorrono dai 30 ai 60 secondi per acquisire il segnale satellitare.

## Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente 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 mediante lo smartphone Bluetooth.
  - Collegare il dispositivo all'account Garmin Connect tramite una rete wireless Wi-Fi.
- 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 riavivarlo.

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

**1** Tenere premuto **LIGHT** per 15 secondi.

Il dispositivo si spegne.

**2** Tenere premuto **LIGHT** per un secondo per accendere il dispositivo.

## 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 del dispositivo ai valori predefiniti.

**1** Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.

**2** Selezionare  > **Sistema** > **Reimposta**.

**3** Selezionare un'opzione:

- Per ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti e salvare tutte le informazioni sulle attività e la musica memorizzata, selezionare **Ripristina impost. predefinite**.
- Per eliminare tutte le attività dalla cronologia, selezionare **Elimina tutte le attività**.
- Per reimpostare la distanza e il tempo totali, selezionare **Reimposta totali**.
- Per ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori predefiniti ed eliminare tutte le informazioni sulle attività e la musica memorizzata, selezionare **Elimina dati e ripristina impostaz..**

## Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile ([Associazione dello smartphone al dispositivo, pagina 3](#)).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect ([Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect, pagina 28](#)).

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo.

## 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.

**NOTA:** se il dispositivo è stato già configurato con la connettività Wi-Fi, Garmin Connect può scaricare automaticamente gli aggiornamenti software disponibili quando si collega mediante Wi-Fi.

## Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?

Il dispositivo Forerunner è compatibile con gli smartphone utilizzando la tecnologia Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble)

## Lo smartphone non si connette al dispositivo

Se lo smartphone non si connette al dispositivo, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegnere e riaccendere lo smartphone e il dispositivo.
- Attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Aggiornare la app Garmin Connect alla versione più recente.
- Rimuovere il dispositivo dall'app Garmin Connect e le impostazioni Bluetooth sullo smartphone per ritentare il processo di associazione.
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere il dispositivo dalla app Garmin Connect sullo smartphone non più utilizzato.
- Mantenere lo smartphone a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dal dispositivo.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare  o , quindi selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per accedere alla modalità di associazione.
- Sul dispositivo, tenere premuto **LIGHT**, quindi selezionare  per attivare la tecnologia Bluetooth ed entrare in modalità di associazione.

## Ottimizzazione della durata della batteria

È possibile aumentare la durata della batteria in vari modi.

- Ridurre il timeout della retroilluminazione ([Modifica delle impostazioni di retroilluminazione](#), pagina 71).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività ([Funzioni di connettività Bluetooth](#), pagina 28).
- Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione **Riprendi dopo** ([Interrompere un'attività](#), pagina 8).
- Disattivare il rilevamento delle attività ([Impostazioni di rilevamento delle attività](#), pagina 27).
- Utilizzare un quadrante dell'orologio che non si aggiorni ogni secondo.  
Ad esempio, usare un quadrante orologio senza lancetta dei secondi ([Personalizzare il quadrante dell'orologio](#), pagina 70).
- Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dal dispositivo ([Gestione delle notifiche](#), pagina 3).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin associati ([Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin](#), pagina 35).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso ([Disattivazione della frequenza cardiaca al polso](#), pagina 36).

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

- Disattivare la funzione pulsossimetro ([Disattivazione della frequenza cardiaca al polso](#), pagina 36).
- Utilizzare la modalità GPS UltraTrac per l'attività ([UltraTrac](#), pagina 69).
- Selezionare l'intervallo di registrazione **Smart** ([Impostazioni del sistema](#), pagina 71).

## Come si associano manualmente i sensori ANT+?

È possibile utilizzare le impostazioni del dispositivo per associare manualmente i sensori ANT+. La prima volta che si collega un sensore al dispositivo utilizzando la tecnologia wireless ANT+, è necessario associare il dispositivo al sensore. Una volta associati, il dispositivo si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Mantenersi a 10 m (33 piedi) da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
- 2 Durante l'associazione di una fascia cardio, indossarla.  
La fascia cardio non invia né riceve dati finché non viene indossata.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare  > **Sensori e accessori** > **Aggiungi nuovo**.
- 5 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Ricerca tutto**.
  - Selezionare il tipo di sensore in uso.

Quando il sensore è associato al dispositivo, viene visualizzato un messaggio. I dati del sensore vengono visualizzati nella sequenza delle pagine dati o in un campo dati personalizzato.

## È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?

Il dispositivo è compatibile con alcuni sensori Bluetooth. La prima volta che si collega un sensore al dispositivo Garmin, è necessario associare il dispositivo al sensore. Una volta associati, il dispositivo si connette automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare  > **Sensori e accessori** > **Aggiungi nuovo**.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Ricerca tutto**.
  - Selezionare il tipo di sensore in uso.

È possibile personalizzare i campi dati opzionali ([Personalizzare le schermate dati](#), pagina 65).

## La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati

Con un dispositivo Forerunner 245 Music collegato agli auricolari mediante la tecnologia Bluetooth, il segnale è più potente se la linea di visibilità è diretta tra il dispositivo e l'antenna sugli auricolari.

- Se il segnale passa attraverso il corpo è possibile che il segnale venga perso o gli auricolari si scollegino.
- Si consiglia di indossare gli auricolari con l'antenna sullo stesso lato del corpo in cui si trova il dispositivo Forerunner 245 Music.
- Poiché gli auricolari variano a seconda del modello, puoi provare a spostare l'orologio sull'altro polso.

## Appendice

### Campi dati

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

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

**%FCR ultimo Lap:** la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'ultimo Lap completato.

**%Max. frequenza cardiaca:** la percentuale della frequenza cardiaca massima.

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

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

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

**%Max massima ripetuta:** la percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.

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

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

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

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

**Avanti/dietro totale:** corsa. Il tempo complessivo maggiore o inferiore rispetto all'andatura obiettivo.

**Bilanciamento TCS:** il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tra gamba destra e sinistra durante la corsa.

**Bilanciamento TCS Lap:** il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per il Lap corrente.

**Bilanciamento TCS medio:** media del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo per la sessione corrente.

**Bracciate per vasca in ripetuta:** il numero medio di bracciate per vasca per la ripetuta corrente.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Calorie:** la quantità di calorie totali bruciate.

**Direzione:** la direzione verso cui ci si sta muovendo.

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

**Distanza al successivo:** la distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

**Distanza Lap:** la distanza percorsa durante il Lap corrente.

**Distanza rimanente:** la distanza rimanente alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

**Distanza ripetuta:** la distanza percorsa per la ripetuta corrente.

**Distanza split:** corsa. La distanza totale dello split corrente.

**Distanza split rimanente:** corsa. La distanza rimanente dello split corrente.

**Distanza split successivo:** corsa. La distanza totale dello split successivo.

**Distanza totale prevista:** la distanza prevista dalla partenza alla destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

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

**ETA:** l'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

**ETE:** il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione finale. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

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

**Freq. bracc. in ripetuta:** il numero di bracciate medie al minuto (bam) per la ripetuta corrente.

**Freq. bracciate:** nuoto. Il numero di pagaiate al minuto (vpm).

**Freq. bracciate ultima vasca:** il numero di bracciate medie al minuto (bam) per l'ultima vasca completata.

**Freq. card. max ripetuta:** la frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.

**Freq. card. media ripetuta:** la frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.

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

**Frequenza cardiaca Lap:** la frequenza cardiaca media per il Lap corrente.

**Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media per l'attività corrente.

**Frequenza media vogate:** sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'attività corrente.

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

**Frequenza vogate:** sport con pagaia. Il numero di pagaiate al minuto (vpm).

**Frequenza vogate in Lap:** sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bam) per il Lap corrente.

**Frequenza vogate ultimo Lap:** sport con pagaia. Il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'ultimo Lap completato.

**Fuori percorso:** la distanza a destra o sinistra di allontanamento dal percorso originale di viaggio. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

**GPS:** la potenza del segnale satellitare GPS.

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

**Latitudine/Longitudine:** la posizione corrente espressa in latitudine/longitudine, indipendentemente dall'impostazione del formato di posizione selezionata.

**Livello batteria:** la carica di batteria rimanente.

**Lunghezza media passo:** la lunghezza media del passo per la sessione corrente.

**Lunghezza passo:** la lunghezza del passo è la distanza tra un passo e l'altro, misurata in metri.

**Lunghezza passo Lap:** la lunghezza media del passo per il Lap corrente.

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

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

**Media %Max ripetuta:** la percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.

**Media bracciate per vasca:** il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.

**Media oscillazione verticale:** la quantità media di oscillazione verticale per l'attività corrente.

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

**Obiettivo passo split:** corsa. L'andatura obiettivo per lo split corrente.

**Obiettivo passo split successivo:** corsa. L'andatura obiettivo per lo split successivo.

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

**Oscillazione verticale:** l'ammontare del rimbalzo durante la corsa. Il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.

**Oscillazione verticale Lap:** la quantità media di oscillazione verticale per il Lap corrente.

**Passo:** il passo corrente.

**Passo Lap:** il passo medio per il Lap corrente.

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

**Passo ripetuta:** il passo medio per la ripetuta corrente.

**Passo split:** corsa. L'andatura nello split corrente.

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

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

**Percorso:** la direzione dalla posizione iniziale a una destinazione. Il percorso può essere visualizzato come pianificato o impostato. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

**Performance condition:** il punteggio della performance condition è un'analisi in tempo reale della capacità di sostenimento di un allenamento.

**Posizione:** la posizione corrente utilizzando l'impostazione del formato di posizione selezionata.

**Posizione destinazione:** la posizione della destinazione finale.

**Quota:** la quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.

**Rapporto verticale:** il rapporto di oscillazione verticale rispetto alla lunghezza del passo.

**Rapporto verticale Lap:** il rapporto medio di oscillazione verticale rispetto alla lunghezza del passo per il Lap corrente.

**Rapporto verticale medio:** il rapporto medio di oscillazione verticale rispetto alla lunghezza del passo per la sessione corrente.

**Rilevamento:** la direzione dalla posizione corrente a una destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

**Ripetizione attivata:** il timer per l'ultima ripetuta più l'attuale tempo di riposo (nuoto in piscina).

**Ripetizioni:** il numero di ripetizioni in una serie durante un'attività di allenamento della forza funzionale.

**Stile bracciate ultima vasca:** il tipo di bracciata utilizzato durante l'ultima vasca completata.

**Stile ripetuta:** il tipo di bracciata corrente per l'intervallo.

**STRESS:** il livello di stress corrente.

**Swolf medio:** il punteggio swolf medio per l'attività corrente. Il punteggio swolf è la somma del tempo necessario per completare una vasca e del numero di bracciate necessarie per percorrerla ([Terminologia relativa al nuoto, pagina 12](#)).

**Swolf ripetuta:** il punteggio swolf medio per l'intervallo corrente.

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

**TE attività anaerobica:** l'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.

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

**Tempo a successivo:** il tempo rimanente previsto per il raggiungimento del waypoint successivo sul percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

**Tempo cont. suolo per Lap:** il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.

**Tempo contatto suolo:** il tempo di contatto con il suolo è il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi. Il tempo di contatto con il suolo non viene calcolato durante la camminata.

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

**Tempo Lap:** il tempo impiegato per il Lap corrente.

**Tempo medio contatto suolo:** il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.

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

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

**Tempo ripetuta:** il tempo impiegato per la ripetuta corrente.

**Tempo riposo:** il timer per l'intervallo di riposo corrente (nuoto in piscina).

**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.

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

**Training Effect attività aerobica:** l'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.

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

**TSA a successivo:** l'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere il waypoint successivo lungo il percorso (regolata in base all'ora locale del waypoint). È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

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

**Vasche ripetuta:** il numero di vasche completate durante l'intervallo corrente.

**Velocità:** l'attuale velocità di marcia.

**Velocità Lap:** la velocità media per il Lap corrente.

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

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

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

**VMG:** la velocità con cui ci si avvicina a una destinazione lungo la rotta. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

**Vogate:** sport con pagaia. Il numero totale di bracciate per l'attività corrente.

**Vogate Lap:** sport con pagaia. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.

**Vogate ultimo Lap:** sport con pagaia. Il numero totale di vogate per l'ultimo Lap completato.

**Waypoint di destinazione:** l'ultimo punto sul percorso verso la destinazione. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

**Waypoint successivo:** il punto successivo del percorso. È necessario avviare la navigazione per visualizzare questi dati.

**Zona frequenza cardiaca:** 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).

## Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

## 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 principiante; 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

## Valutazioni standard relative al VO<sub>2</sub> massimo

Queste tabelle includono le classificazioni standardizzate delle stime di VO<sub>2</sub> 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Dimensioni e circonferenza delle ruote

Il sensore di velocità rileva automaticamente le dimensioni della ruota. Se necessario, è possibile inserire manualmente la circonferenza della ruota nelle impostazioni del sensore di velocità.

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Questo elenco non è completo. È inoltre possibile misurare la circonferenza della ruota oppure utilizzare i calcolatori disponibili su Internet.

Dimensioni ruote	Circonferenza della ruota (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Dimensioni ruote	Circonferenza della ruota (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Tubolare	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Definizione dei simboli

Questi simboli potrebbero comparire sulle etichette del dispositivo o degli accessori.

 Simbolo di smaltimento e riciclo WEEE. Il simbolo WEEE è applicato al prodotto in conformità alla direttiva UE 2012/19/UE sullo smaltimento delle apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Ha lo scopo di ricordare la normativa che proibisce lo smaltimento inappropriato del prodotto e di promuovere il riutilizzo e il riciclo.



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

