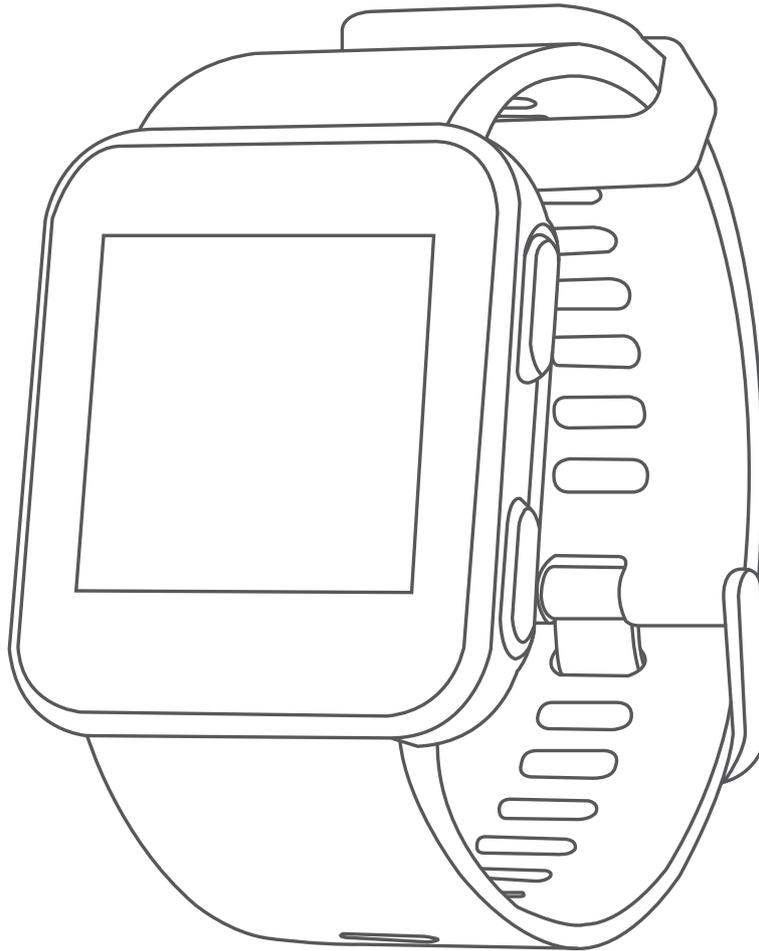


GARMIN®



**FORERUNNER® 30**

---

**Manuale Utente**

© 2017 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, Auto Lap®, Auto Pause® e Forerunner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™, Garmin Express™ e Garmin Move IQ™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

American Heart Association® è un marchio registrato dell'American Heart Association, Inc. Android™ è un marchio di Google Inc. Apple® e Mac® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e il logo BLUETOOTH® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. Windows® e Windows NT® sono marchi registrati di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi e l'uso di tali marchi da parte di Garmin è concesso in licenza.

M/N: A02290

# Sommario

<b>Introduzione</b> .....	<b>1</b>
Tasti.....	1
Uso della retroilluminazione.....	1
Caricamento del dispositivo.....	1
Suggerimenti per la ricarica del dispositivo.....	1
<b>Allenamenti</b> .....	<b>1</b>
Inizio di una corsa.....	1
Altre attività di fitness.....	1
Spegnimento del GPS.....	2
Uso della funzione Auto Pause®.....	2
Contrassegno dei giri in base alla distanza.....	2
Attivazione del tasto Lap.....	2
Rilevamento dell'attività e altri widget.....	2
Icone.....	2
Obiettivo automatico.....	2
Barra di movimento.....	2
Minuti di intensità.....	3
Rilevamento del sonno.....	3
<b>Funzioni della frequenza cardiaca</b> .....	<b>3</b>
Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca.....	3
Visualizzazione dei dati sulla frequenza cardiaca.....	3
Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa.....	3
Info sulle stime del VO2 max.....	3
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	4
Obiettivi di forma fisica.....	4
Personalizzare le zone di frequenza cardiaca e la frequenza cardiaca massima.....	4
<b>Funzioni Smart</b> .....	<b>4</b>
Funzioni di connettività Bluetooth.....	4
Associazione dello smartphone.....	4
Gestione delle notifiche.....	4
Aggiornamento del software mediante Garmin Connect Mobile.....	4
Uso della modalità Non disturbare.....	4
Localizzazione di uno smartphone smarrito.....	5
Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività.....	5
Disattivazione della tecnologia wireless Bluetooth.....	5
Garmin Connect.....	5
Uso di Garmin Connect sul computer.....	5
<b>Cronologia</b> .....	<b>5</b>
Visualizzazione della cronologia.....	5
Record personali.....	5
Visualizzare i record personali.....	5
Cancellazione di un record personale.....	5
Ripristino di un record personale.....	5
Gestione dei dati.....	6
Eliminazione dei file.....	6
Scollegamento del cavo USB.....	6
<b>Personalizzazione del dispositivo</b> .....	<b>6</b>
Impostazione del profilo utente.....	6
Visualizzazione di passo o velocità.....	6
Impostazioni del sistema.....	6
Impostazioni dell'ora.....	6
Fusi orari.....	6
Impostazione dei toni audio del dispositivo.....	6
Impostazione di un allarme.....	6
Impostazioni Garmin Connect.....	6
Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect.....	6
Personalizzazione dei campi dati.....	6
<b>Info sul dispositivo</b> .....	<b>7</b>
Caratteristiche tecniche.....	7
Risoluzione dei problemi.....	7
Aggiornamenti del prodotto.....	7
Ulteriori informazioni.....	7
Riavvio del dispositivo.....	7
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite.....	7
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo.....	7
Aggiornamento del software.....	7
Ottimizzazione della durata della batteria.....	7
Acquisizione del segnale satellitare.....	7
Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS.....	7
Il telefono non si connette al dispositivo.....	7
Il dispositivo non visualizza l'ora corretta.....	8
Quando viene azzerato il numero di passi?.....	8
Il conteggio dei passi è impreciso.....	8
I minuti di intensità lampeggiano.....	8
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	8
Disattivazione del rilevamento dell'attività.....	8
Invio di dati al computer.....	8
<b>Appendice</b> .....	<b>8</b>
Campi dati.....	8
Manutenzione del dispositivo.....	8
Pulizia del dispositivo.....	8
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	9
Valutazioni standard relative al VO2 massimo.....	9
Definizione dei simboli.....	9
<b>Indice</b> .....	<b>10</b>



# 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.

## Tasti



Elemento	Icona	Descrizione
①	  	Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo. Selezionare per scorrere le schermate, le pagine, le opzioni e le impostazioni.
②		Selezionare per avviare o interrompere il timer. Selezionare per scegliere una voce di menu. Selezionare per visualizzare ulteriori informazioni.
③	 	Selezionare per tornare alla schermata precedente. Selezionare per contrassegnare un nuovo Lap, quando la funzione del tasto Lap è attivata. Nella schermata dell'ora, selezionare per visualizzare il menu.

## Uso della retroilluminazione

- Selezionare un tasto qualsiasi per attivare la retroilluminazione.  
**NOTA:** la retroilluminazione viene inoltre attivata da avvisi e messaggi.
- Toccare due volte il quadrante dell'orologio per attivare la retroilluminazione.
- Toccare due volte il quadrante dell'orologio per disattivare la retroilluminazione.
- Attivare la funzione **Gesto retroilluminazione** nelle impostazioni di Garmin Connect™.

## 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 nell'Appendice.

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



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

## Suggerimenti per la ricarica del dispositivo

- 1 Collegare saldamente il caricabatterie al dispositivo per caricarlo utilizzando cavo USB (*Caricamento del dispositivo, pagina 1*).  
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 l'icona del livello di carica della batteria  è piena e smette di lampeggiare.

## Allenamenti

### Inizio di una corsa

La prima attività di fitness registrata sul dispositivo deve essere una corsa all'aperto. Potrebbe essere necessario caricare il dispositivo (*Caricamento del dispositivo, pagina 1*) prima di iniziare l'attività.

- 1 Selezionare .
- 2 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
- 3 Selezionare  per avviare il timer.
- 4 Iniziare una corsa.  
Viene visualizzato il timer.



- 5 Selezionare  o  per visualizzare ulteriori pagine dati (opzionale).
- 6 Dopo aver completato la corsa, selezionare  per interrompere il timer.
- 7 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Riprendi** per riavviare il timer.
  - Selezionare **Salva** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer. È possibile visualizzare un riepilogo della corsa.  
**NOTA:** se l'attività praticata è una camminata, la bici o un'altra attività, il dispositivo utilizza la tecnologia Move IQ per determinare l'attività.
  - Selezionare **Elimina > Sì** per eliminare i dati della corsa.

### Altre attività di fitness

Oltre alla corsa, il dispositivo è in grado di registrare la camminata, il ciclismo e le attività cardio. La categoria cardio

include tutte le altre attività diverse dalla corsa, la camminata o il ciclismo. Quando si avvia il timer, il dispositivo utilizza la tecnologia Move IQ per rilevare automaticamente il tipo di attività. Nell'allenamento al chiuso è possibile avviare il timer attività senza attendere la ricezione GPS. Il dispositivo rileva se l'utente si allena all'aperto o al chiuso.

È possibile visualizzare i dettagli delle attività sul dispositivo. È possibile visualizzare i dettagli delle attività e modificare il tipo di attività sull'account Garmin Connect.

### Spegnimento del GPS

È possibile disattivare il GPS durante l'allenamento al chiuso o per limitare il consumo della batteria. Quando il GPS è disattivato, la velocità e la distanza vengono calcolate utilizzando l'accelerometro nel dispositivo. L'accelerometro viene calibrato automaticamente. La precisione dei dati sulla velocità e la distanza migliorano dopo alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

1 Selezionare .

2 Selezionare .

### Uso della funzione 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 la corsa 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.

Selezionare  > **Impostazioni** > **Opzioni attività** > **Auto Pause**.

**NOTA:** la funzione Auto Pause è disponibile quando il dispositivo rileva le attività di corsa o di ciclismo.

### Contrassegno dei giri in base alla distanza

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap® per contrassegnare automaticamente un Lap ogni 1 miglio o 1 chilometro. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di una corsa.

Selezionare  > **Impostazioni** > **Opzioni attività** > **Lap** > **Auto 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 (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 6).

Se necessario, è possibile personalizzare le pagine dati nell'account Garmin Connect per visualizzare dati Lap aggiuntivi.

### Attivazione del tasto Lap

È possibile personalizzare  per fungere da tasto Lap durante le attività a tempo.

Selezionare  > **Impostazioni** > **Opzioni attività** > **Lap** > **Tasto Lap**.

### Rilevamento dell'attività e altri widget

È possibile selezionare  o  per visualizzare la frequenza cardiaca, i passi del giorno e altri widget. Alcune funzioni richiedono una connessione Bluetooth® a uno smartphone compatibile.

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

L'ora e la data vengono impostate automaticamente quando il dispositivo acquisisce i segnali satellitari e quando il dispositivo viene sincronizzato con uno smartphone. La barra di movimento visualizza il tempo di inattività.

**Frequenza cardiaca:** visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca media a riposo di sette giorni.

**Notifiche:** forniscono avvisi relativi alle chiamate e ai messaggi ricevuti sullo smartphone.

**Rilevamento delle attività:** rileva il numero di passi giornalieri, i progressi verso l'obiettivo e la distanza percorsa. Il dispositivo memorizza e propone ogni giorno un nuovo obiettivo di passi. È possibile personalizzare gli obiettivi utilizzando l'account Garmin Connect. Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento attività, visitare il sito Web <http://garmin.com/ataccuracy>.

**Calorie:** visualizza le calorie totali bruciate per il giorno corrente, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.

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

**Ultima attività:** visualizza un breve riepilogo dell'ultima attività registrata. È possibile selezionare  per visualizzare la cronologia delle attività recenti.

### Icone

Le icone rappresentano funzioni del dispositivo differenti. Alcune funzioni richiedono l'associazione di uno smartphone.

	La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca media a riposo di sette giorni. Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta acquisendo i dati sulla frequenza cardiaca. Un'icona fissa indica che il dispositivo è bloccato sulla frequenza cardiaca dell'utente.
	Lo smartphone è connesso al dispositivo.
	Notifiche ricevute da uno smartphone associato.
	Il numero totale di passi effettuati per il giorno, l'obiettivo di passi per il giorno e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
	L'allarme è attivato.
	Le calorie totali bruciate per il giorno corrente, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
	Il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.

### Obiettivo automatico

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



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

### Barra di movimento

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



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

### Minuti di intensità

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

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

### Calcolo dei minuti di intensità

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

- Iniziare un'attività a tempo per ottenere il calcolo più preciso dei minuti di intensità.
- Allenarsi per almeno 10 minuti consecutivi su un livello di intensità moderato o alto.
- Indossare il dispositivo per tutto il giorno e tutta la notte per ottenere la frequenza cardiaca a riposo più precisa.

### Rilevamento del sonno

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

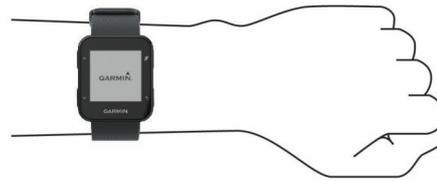
**NOTA:** i sonnellini non vengono aggiunti alle statistiche sul sonno. Utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare le notifiche e gli avvisi, ad eccezione degli allarmi (*Uso della modalità Non disturbare*, pagina 4).

## Funzioni della frequenza cardiaca

Forerunner 30 offre la misurazione della frequenza cardiaca al polso.

### Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca

- Indossare il dispositivo Forerunner sopra l'osso del polso.  
**NOTA:** il dispositivo deve aderire comodamente al polso ma non deve muoversi durante la corsa o l'allenamento.



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

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare (*Risoluzione dei problemi*, pagina 7).
- Per ulteriori informazioni sulla precisione della tecnologia cardio da polso, visitare il sito Web <http://garmin.com/ataccuracy>.

### Visualizzazione dei dati sulla frequenza cardiaca

La schermata della frequenza cardiaca visualizza la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) e la frequenza cardiaca per gli ultimi 7 giorni.

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



- 2 Selezionare **⌘** per visualizzare i dati della frequenza cardiaca delle ultime 4 ore.

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

Questa funzione richiede la misurazione della frequenza cardiaca al polso.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 6), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Personalizzare le zone di frequenza cardiaca e la frequenza cardiaca massima*, pagina 4). La stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa.

- 1 Correre all'aperto per almeno 10 minuti.

- 2 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.

Viene visualizzata una notifica per visualizzare la prima stima del VO2 max. e ogni volta che il VO2 max. aumenta.

### 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.

Sul dispositivo, la stima del VO2 max appare come numero e descrizione. 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. Man mano che ci si allena, l'età di fitness può diminuire.

I dati del VO2 max sono forniti da FirstBeat. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper

Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 massimo*, pagina 9) e visitare il sito Web [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

### Obiettivi di forma fisica

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

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

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (*Calcolo delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 9) 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.

### Personalizzare le zone di frequenza cardiaca e la frequenza cardiaca massima

È possibile personalizzare le zone di frequenza cardiaca in base agli obiettivi di allenamento. Il dispositivo utilizza le informazioni sul profilo utente della configurazione iniziale per fornire una stima della frequenza cardiaca massima e per determinare le zone di frequenza cardiaca predefinite. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età. Per ottenere i dati più precisi sulle calorie durante l'attività, è necessario impostare la frequenza cardiaca massima (se nota).

- 1 Nel menu delle impostazioni nell'app Garmin Connect Mobile, selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il dispositivo.
- 2 Selezionare **Impostazioni utente > Zone di frequenza cardiaca**.
- 3 Inserire la frequenza cardiaca massima.

## Funzioni Smart

### Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo Forerunner è dotato di numerose funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone o dispositivo mobile compatibile utilizzando l'app Garmin Connect. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

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

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

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

**Notifiche:** consente di visualizzare gli avvisi di chiamata e i messaggi del telefono sul dispositivo Forerunner.

### Associazione dello smartphone

Il dispositivo Forerunner deve essere associato direttamente tramite l'app Garmin Connect, anziché dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone. È possibile associare il dispositivo Forerunner allo smartphone durante la configurazione iniziale o tramite il menu sul dispositivo.

- 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 **☰ > Impostazioni > Telefono > Associa telefono**.
- 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 stato associato alla app Garmin Connect, dal menu delle impostazioni, selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.
  - Se si associa il dispositivo a un nuovo smartphone, rimuovere il dispositivo dalla app Garmin Connect sul vecchio smartphone e seguire le istruzioni visualizzate sul nuovo smartphone.

### Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche di chiamate e SMS visualizzate sul dispositivo Forerunner.

Selezionare un'opzione:

- Con uno smartphone Apple®, utilizzare le impostazioni delle notifiche sullo smartphone per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Con uno smartphone Android™, dalla app Garmin Connect, selezionare **Impostazioni > Smart Notifications**.

### Aggiornamento del software mediante Garmin Connect Mobile

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect Mobile, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile (*Associazione dello smartphone*, pagina 4).

- 1 Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect Mobile. Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect Mobile lo invia automaticamente al dispositivo.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

### Uso della modalità Non disturbare

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

**NOTA:** il dispositivo entra automaticamente in modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

Selezionare **☰ > Non disturb..**

## Localizzazione di uno smartphone smarrito

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

### 1 Selezionare ≡ > Trova telefono.

Il tuo Forerunner avvia la ricerca dello smartphone associato. Sulla schermata del tuo Forerunner vengono visualizzate le barre corrispondenti alla potenza del segnale Bluetooth e un avviso audio si attiva sullo smartphone.

### 2 Selezionare ↵ per interrompere la ricerca.

## Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività

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

È possibile impostare l'app Garmin Connect Mobile affinché riproduca avvisi sullo stato motivazionale e relativi all'allenamento dallo smartphone durante una corsa o un'altra attività. Durante la riproduzione di un avviso audio, l'app Garmin Connect Mobile disattiva l'audio principale dello smartphone per riprodurre l'annuncio. È possibile personalizzare i livelli del volume sull'app Garmin Connect Mobile.

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

## Disattivazione della tecnologia wireless Bluetooth

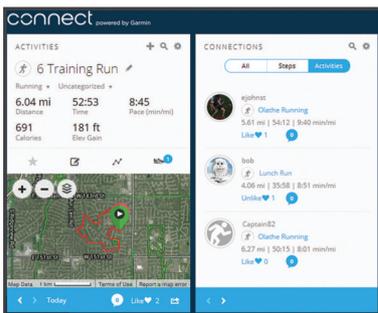
Selezionare ≡ > Impostazioni > Telefono > Connetti.

## Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici sull'account 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, escursioni e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo [www.garminconnect.com/forerunner](http://www.garminconnect.com/forerunner).

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

**Analisi dei dati:** è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, frequenza cardiaca, calorie bruciate, cadenza, una visione dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.



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

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

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

## 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.

- 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.

## Cronologia

È possibile visualizzare le ultime sette attività a tempo e sette giorni di dati sul rilevamento delle attività sul dispositivo Forerunner. È possibile caricare e visualizzare un numero illimitato di sessioni di corsa e dati sul rilevamento delle attività sul Garmin Connect. Quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

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

## Visualizzazione della cronologia

- 1 Selezionare ▲ per visualizzare l'ultima attività.
- 2 Selezionare ✂ > **Attività**.
- 3 Selezionare un'attività per visualizzare ulteriori informazioni.

## Record personali

Al termine di una corsa, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati sulla distanza di vari tipi di gara e sulla corsa più lunga.

### Visualizzare i record personali

- 1 Selezionare ▲ per visualizzare l'ultima attività.
- 2 Selezionare ✂ > **Record**.

### Cancellazione di un record personale

- 1 Selezionare ▲ per visualizzare l'ultima attività.
- 2 Selezionare ✂ > **Record**.
- 3 Selezionare un record.
- 4 Selezionare un'opzione, ad esempio **Canc corsa + lunga > Sì**.

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

### Ripristino di un record personale

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

- 1 Selezionare ▲ per visualizzare l'ultima attività.
- 2 Selezionare ✂ > **Record**.
- 3 Selezionare un record.
- 4 Selezionare **Utilizza precedente > Usa record**.

**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:** se si utilizza un computer Apple è necessario svuotare la cartella Cestino per rimuovere completamente i file.

### 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.

## Personalizzazione del dispositivo

### Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni relative al sesso, all'anno di nascita, all'altezza, al peso e alla frequenza cardiaca massima (*Personalizzare le zone di frequenza cardiaca e la frequenza cardiaca massima*, pagina 4). Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

- 1 Selezionare **≡ > Impostazioni > Profilo utente**.
- 2 Selezionare un'opzione.

### Visualizzazione di passo o velocità

È possibile modificare il tipo di informazioni visualizzate nel campo dati sul passo o la velocità.

- 1 Selezionare **≡ > Impostazioni > Opzioni attività > Passo/velocità**.
- 2 Selezionare un'opzione.

### Impostazioni del sistema

Selezionare **≡ > Impostazioni > Sistema**.

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

**Orario:** configura le impostazioni dell'ora del giorno (*Impostazioni dell'ora*, pagina 6).

**Toni:** imposta i suoni del dispositivo, ad esempio i toni dei tasti e gli avvisi (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 6).

**Unità:** imposta le unità di misura utilizzate sul dispositivo.

**Ripristina predefiniti:** consente di cancellare i dati utente e la cronologia dell'attività (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite*, pagina 7).

### Impostazioni dell'ora

Selezionare **≡ > Impostazioni > Sistema > Orario**.

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

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

### Fusi orari

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

### Impostazione dei toni audio del dispositivo

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

Selezionare **≡ > Impostazioni > Sistema > Toni**.

### Impostazione di un allarme

- 1 Selezionare **≡ > Allarme**.
- 2 Selezionare **⚡** per attivare l'allarme.
- 3 Selezionare **Modifica ora** e inserire un orario.

### Impostazioni Garmin Connect

È possibile modificare le impostazioni del dispositivo dall'account Garmin Connect, tramite l'app Garmin Connect Mobile o il sito Web Garmin Connect. Alcune impostazioni sono disponibili solo utilizzando l'account Garmin Connect e non possono essere modificate sul dispositivo.

- Nell'app Garmin Connect Mobile, selezionare l'immagine del dispositivo, quindi selezionare **Impostazioni dispositivo**.
- Sul sito Web Garmin Connect, dal widget dei dispositivi, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, sincronizzare i dati per applicare le modifiche al dispositivo.

### Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect

Dall'account Garmin Connect, selezionare il dispositivo per visualizzare le impostazioni.

**Aspetto:** consente di personalizzare il quadrante dell'orologio e i widget visualizzati sul dispositivo.

**Suoni & Avvisi:** consente di personalizzare i toni dei tasti, i toni degli avvisi e le vibrazioni.

**Opzioni attività:** consente di personalizzare le funzioni di allenamento, gli avvisi e le pagine dati.

**Rilevamento attività:** consente di attivare e disattivare le funzioni di rilevamento delle attività, ad esempio l'avviso di movimento. È possibile impostare manualmente l'obiettivo di passi e dei minuti di intensità.

**Impostazioni utente:** consente di personalizzare le impostazioni del profilo utente, le ore di sonno e le zone di frequenza cardiaca.

**Generale:** consente di personalizzare la retroilluminazione, il formato orario, la lingua e le unità di misura. Consente anche di disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso.

### Personalizzazione dei campi dati

È possibile personalizzare le pagine dati e i campi dati in base agli obiettivi di allenamento. Ad esempio, è possibile personalizzare i campi dati per visualizzare il passo Lap o la zona di frequenza cardiaca.

- 1 Nel menu delle impostazioni nell'app Garmin Connect Mobile, selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il dispositivo.
- 2 Selezionare **Opzioni attività > Campi dati**.

# Info sul dispositivo

## Caratteristiche tecniche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 5 giorni per la modalità orologio, include Smart Notification, rilevamento dell'attività e Cardio da polso Fino a 8 ore in modalità di allenamento GPS
Intervallo temperatura di esercizio	Da -20 a 50 °C (da -4 a 122 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenza/protocollo wireless	Tecnologia wireless Bluetooth, 2,4 GHz @ -4 dBm
Classificazione di impermeabilità	Nuoto, 5 ATM <sup>1</sup>

## Risoluzione dei problemi

### Aggiornamenti del prodotto

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

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

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

### Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web [support.garmin.com](http://support.garmin.com) per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Visitare il sito Web [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- 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.

### Riavvio del dispositivo

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

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

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

### Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

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

È possibile ripristinare tutte le impostazioni ai valori predefiniti.

Selezionare  > **Impostazioni** > **Sistema** > **Ripristina predefiniti** > **Si**.

### Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID unità, le informazioni sul software e sulle normative.

- 1 Selezionare  > **Impostazioni** > **Info**.
- 2 Selezionare .

### Aggiornamento del software

**NOTA:** questa procedura consente di aggiornare il software del dispositivo utilizzando il computer. Utilizzare l'app Garmin

Connect Mobile sullo smartphone per aggiornare automaticamente il software del dispositivo (*Aggiornamento del software mediante Garmin Connect Mobile*, pagina 4).

- 1 Visitare il sito Web [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) e scaricare l'applicazione.
- 2 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB. Quando un nuovo software è disponibile, l'applicazione Garmin Express lo invia al dispositivo.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
- 4 Non scollegare il dispositivo dal computer mentre l'applicazione Garmin Express scarica il software.

**SUGGERIMENTO:** in caso di problemi di aggiornamento del software con l'applicazione Garmin Express, caricare la cronologia delle attività sull'applicazione Garmin Connect ed eliminare tale cronologia dal dispositivo. Ciò consente di liberare spazio di memoria sufficiente per l'aggiornamento.

### Ottimizzazione della durata della batteria

- Disattivare il GPS (*Spegnimento del GPS*, pagina 2).
- Disattivare la funzione wireless Bluetooth (*Disattivazione della tecnologia wireless Bluetooth*, pagina 5).
- Disattivare il rilevamento dell'attività (*Disattivazione del rilevamento dell'attività*, pagina 8).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso (*Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect*, pagina 6).

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

### Acquisizione del segnale satellitare

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

- 1 Recarsi in un'area all'aperto.  
La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.
- 2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.  
L'acquisizione dei segnali satellitari potrebbe richiedere 30-60 secondi.

### Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Sincronizzare di frequente il dispositivo sull'account Garmin Connect:
    - Collegare il dispositivo a un computer tramite il cavo USB e all'applicazione Garmin Express.
    - Sincronizzare il dispositivo sull'app Garmin Connect Mobile mediante lo smartphone Bluetooth.
- Mentre è connesso all'account Garmin Connect, il dispositivo scarica diversi giorni di dati satellitari, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.
  - Rimanere immobili per alcuni minuti.

### Il telefono non si connette al dispositivo

Se il telefono non si connette al dispositivo, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegner 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 dalla app Garmin Connect per ritentare il processo di associazione.

<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).

Con un dispositivo Apple, è necessario rimuovere il dispositivo anche dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.

- 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.
- Select  > **Impostazioni > Telefono > Associa telefono.**

### Il dispositivo non visualizza l'ora corretta

Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando acquisisce i segnali GPS. È necessario avviare un'attività all'aperto per ricevere l'ora corretta quando si cambia fuso orario e per impostare l'ora legale.

- 1 Selezionare .
- 2 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.  
L'ora e la data vengono aggiornate automaticamente.

### Quando viene azzerato il numero di passi?

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

### Il conteggio dei passi è impreciso

Seguire questi suggerimenti se il conteggio dei passi è impreciso.

- Visitare il sito Web <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Indossare il dispositivo sul polso non preferito.
- Riporre il dispositivo in tasca quando si utilizzano attivamente solo le mani o le braccia.

**NOTA:** il dispositivo potrebbe interpretare come se fossero passi alcuni movimenti ripetitivi (ad es., battere le mani o lavare i denti con lo spazzolino).

### I minuti di intensità lampeggiano

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

Allenarsi per almeno 10 minuti consecutivi su un livello di intensità moderato o alto.

### 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.

### Disattivazione del rilevamento dell'attività

Selezionare  > **Impostazioni > Rilevam. attività.**

### Invio di dati al computer

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

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

## Appendice

### Campi dati

È possibile personalizzare i campi e le pagine dati in Garmin Connect Mobile.

**Cadenza:** corsa. I passi al minuto (destra e sinistra).

**Calorie:** la calorie totali bruciate.

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

**Distanza lap:** la distanza percorsa durante il Lap corrente.

**Frequenza cardiaca:** la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm).

**Passo:** il passo corrente.

**Passo Lap:** il passo medio per il Lap corrente.

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

**Tempo Lap:** il tempo impiegato per il Lap corrente.

**Timer:** il tempo impiegato per l'attività corrente.

**Velocità:** la velocità di viaggio corrente.

**Velocità Lap:** la velocità media per il Lap corrente.

**Zone di 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).

### Manutenzione del dispositivo

#### AVVISO

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

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

Non rimuovere i cinturini.

### Pulizia del dispositivo

#### AVVISO

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

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

- 2 Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

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

## 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

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
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 VO2 massimo

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

Uomini	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superiore	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Eccellente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Buono	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Sufficiente	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Scarso	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Donne	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superiore	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Eccellente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Buono	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Sufficiente	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Scarso	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## 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.
------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Indice

## A

- accessori 7
- aggiornamenti, software 4, 7
- allarmi 6
- allenamento 1, 4
- allenamento al chiuso 2
- applicazioni 4
- associazione, smartphone 7
- Auto Lap 2
- Auto Pause 2
- avvisi 5

## B

- batteria
  - carica 1
  - ottimizzazione 6, 7

## C

- campi dati 6, 8
- caratteristiche tecniche 7
- carica 1
- cronologia 5
  - invio al computer 5, 8
  - visualizzazione 5

## D

- dati 2
  - memorizzazione 5, 8
  - trasferimento 4, 5, 8
- dati utente, eliminazione 6

## E

- eliminazione
  - record personali 5
  - tutti i dati utente 6

## F

- frequenza cardiaca 2, 3
  - fascia cardio 3, 8
  - zone 4, 9
- fusi orari 6

## G

- Garmin Connect 4–6, 8
  - memorizzazione dei dati 5
- Garmin Connect Mobile 5
- Garmin Express, aggiornamento del software 7
- Garmin Move IQ 1
- giri 1
- GPS
  - interruzione 2
  - segnale 7

## I

- icone 2
- ID Unità 7
- impostazioni 6, 7
  - dispositivo 6
- impostazioni del sistema 6

## L

- Lap 2

## M

- memorizzazione dei dati 5
- minuti di intensità 3, 8
- modalità orologio 7
- modalità risparmio energetico 3, 4

## N

- notifiche 2, 4

## O

- obiettivi 2
- ora, impostazioni 6
- ora del giorno 6, 8
- orologio 6

## P

- passo 6
- personalizzazione del dispositivo 6
- profili
  - attività 1
  - utente 6
- profilo utente 6
- pulizia del dispositivo 8

## R

- record personali 5
  - eliminazione 5
- reimpostazione del dispositivo 7
- retroilluminazione 1
- rilevamento delle attività 2, 3, 8
- risoluzione dei problemi 1, 7, 8

## S

- salvataggio delle attività 1
- segnali satellitari 7
- smartphone
  - app 5
  - applicazioni 4
  - associazione 7
- software
  - aggiornamento 4, 7
  - licenza 7
  - versione 7

## T

- tasti 1, 2, 8
- tecnologia Bluetooth 5
- Tecnologia Bluetooth 4, 5
- telefono 5
- timer 1, 5
- toni 6

## U

- USB 7
  - disconnessione 6

## V

- velocità, zone 6
- vibrazione 6
- VO2 massimo 9
- VO2 max 3

## Z

- zone
  - frequenza cardiaca 4
  - ora 6
  - velocità 6



