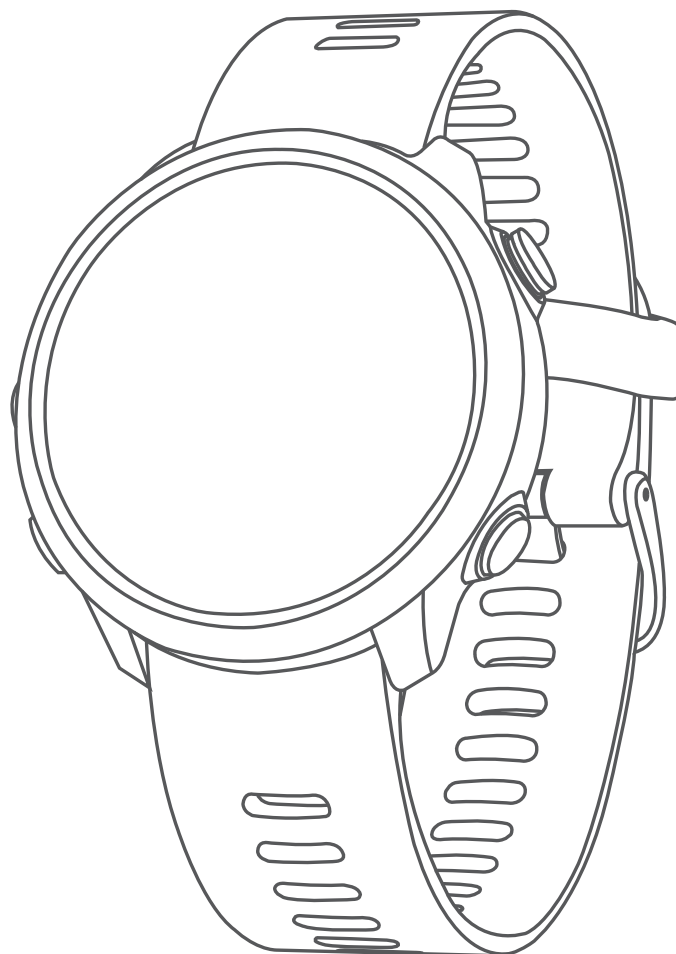


GARMIN®



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

Manuale Utente

© 2018 Garmin Ltd. o sue affiliate

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

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, VIRB® e Virtual Partner® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, 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® e Mac® sono marchi di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Il marchio e i logo Bluetooth® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. The Cooper Institute®, nonché i relativi marchi, sono di proprietà di The Cooper Institute. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. Il software Spotify® è soggetto a licenze di terze parti reperibili qui: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ e STRAVA sono marchi di Strava, Inc. 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/o in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

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

Sommario

Introduzione	1	Consentire al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca.....	8
Panoramica del dispositivo.....	1	Calcolo delle zone di frequenza cardiaca.....	8
Stato GPS e icone di stato.....	1	Rilevamento delle attività	8
Associazione dello smartphone al dispositivo.....	1	Obiettivo automatico.....	8
Attivazione delle Bluetooth Notification.....	1	Utilizzare l'avviso di movimento.....	8
Visualizzazione delle notifiche.....	1	Rilevamento del sonno.....	8
Gestione delle notifiche.....	1	Uso della funzione di rilevamento automatico del sonno.....	9
Riproduzione degli avvisi audio sullo smartphone durante l'attività.....	1	Uso della modalità Non disturbare.....	9
Disattivazione della connessione dello smartphone Bluetooth.....	2	Minuti di intensità.....	9
Attivazione e disattivazione degli avvisi di connessione dello smartphone.....	2	Calcolo dei minuti di intensità.....	9
Visualizzazione del menu dei comandi.....	2	Eventi Garmin Move IQ™.....	9
Inizio di una corsa.....	2	Impostazioni di rilevamento delle attività.....	9
Attività e app	2	Disattivazione del rilevamento dell'attività.....	9
Avvio di un'attività.....	2	Rilevamento ciclo mestruale.....	9
Suggerimenti per la registrazione delle attività.....	3	Funzioni della frequenza cardiaca	9
Interruzione di un'attività.....	3	Misurazione della frequenza cardiaca al polso.....	9
Aggiunta di un'attività.....	3	Come indossare il dispositivo.....	9
Creazione di un'attività personalizzata.....	3	Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati.....	10
Attività in ambienti chiusi.....	3	Widget della frequenza cardiaca.....	10
Calibrazione della distanza del tapis roulant.....	3	Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin.....	10
Attività all'aperto.....	3	Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca durante un'attività.....	10
Nuoto.....	3	Impostazione dell'avviso sulla frequenza cardiaca anomala.....	10
Terminologia relativa al nuoto.....	3	Disattivazione del LED cardio al polso.....	10
Stili.....	4	Dinamiche di corsa.....	10
Suggerimenti per le attività di nuoto.....	4	Allenamento con le dinamiche di corsa.....	11
Recupero durante una sessione di nuoto in piscina.....	4	Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa.....	11
Allenamenti con il registro allenamenti.....	4	Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo.....	11
Visualizzazione delle attività di sci.....	4	Dati di oscillazione verticale e rapporto verticale.....	11
Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività.....	4	Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa.....	12
Allenamenti	4	Misurazioni delle prestazioni.....	12
Allenamenti.....	4	Disattivazione delle notifiche sulle prestazioni.....	12
Seguire un allenamento Garmin Connect.....	5	Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni.....	12
Avviare un allenamento.....	5	Sincronizzazione delle attività e misurazioni delle prestazioni.....	12
Info sul calendario degli allenamenti.....	5	Training Status.....	13
Uso dei piani di allenamento Garmin Connect.....	5	Suggerimenti per raggiungere il Training Status.....	13
Piani di allenamento adattivi.....	5	Info sulle stime del VO2 max.....	13
Allenamenti a intervalli.....	5	Tempo di recupero.....	13
Creazione di un allenamento a intervalli.....	5	Visualizzazione del tempo di recupero.....	13
Avviare un allenamento a intervalli.....	5	Frequenza cardiaca di recupero.....	13
Interruzione di un allenamento a intervalli.....	5	Training Load.....	14
Utilizzare Virtual Partner®.....	5	Visualizzare i tempi di gara previsti.....	14
Impostare un obiettivo di allenamento.....	6	Informazioni su Training Effect.....	14
Annullare un obiettivo di allenamento.....	6	Visualizzazione dell'HRV Stress Score.....	14
Gara contro un'attività precedente.....	6	Condizione della performance.....	14
Record personali.....	6	Visualizzazione della condizione delle prestazioni.....	15
Visualizzare i record personali.....	6	Soglia anaerobica.....	15
Ripristino di un record personale.....	6	Esecuzione di un test guidato per stabilire la soglia anaerobica.....	15
Cancellazione di un record personale.....	6	Funzioni Smart	15
Cancellazione di tutti i record personali.....	6	Funzioni di connettività Bluetooth.....	15
Segmenti.....	6	Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect.....	15
Segmenti Strava™.....	6	Localizzazione di uno smartphone smarrito.....	15
Gareggiare contro un segmento.....	7	Widget.....	16
Visualizzazione dei dettagli di un segmento.....	7	Visualizzazione dei widget.....	16
Impostazione di un segmento da configurare automaticamente.....	7	Visualizzazione del widget meteo.....	16
Uso del metronomo.....	7	Funzioni Connect IQ.....	16
Impostazione del profilo utente.....	7	Download di funzioni Connect IQ dal computer.....	16
Obiettivi di forma fisica.....	7	Funzioni di connettività Wi-Fi.....	16
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca.....	7		
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca.....	7		

Connessione a una rete Wi-Fi	16	tempe	23
Funzioni di sicurezza e rilevamento	16	Personalizzazione del dispositivo	23
Aggiungere contatti di emergenza	17	Personalizzazione dell'elenco attività	23
Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidente	17	Personalizzare la sequenza dei widget	23
Richiesta di assistenza	17	Personalizzazione del menu dei comandi	23
Partecipare a una sessione GroupTrack	17	Impostazioni attività	23
Suggerimenti per partecipare alle sessioni GroupTrack	17	Personalizzazione delle pagine dati	24
Musica	17	Aggiungere una mappa a un'attività	24
Connessione a un fornitore terzo	17	Avvisi	24
Download di contenuti audio da un fornitore di terze parti	17	Impostazione di un avviso	24
Download di contenuti audio da Spotify®	18	Auto Lap	25
Modifica del provider musicale	18	Contrassegno dei Lap in base alla distanza	25
Disconnettersi da un provider di terze parti	18	Attivazione di Auto Pause	25
Download di contenuti audio personali	18	Uso della funzione Scorrimento automatico	25
Ascolto di musica	18	Modifica dell'impostazione GPS	25
Controllo della riproduzione musicale sullo smartphone connesso	18	GPS e altri sistemi satellitari	25
Comandi della riproduzione musicale	18	UltraTrac	25
Collegamento di auricolari Bluetooth	19	Impostazioni di timeout risparmio energetico	26
Garmin Pay	19	Rimozione di un'attività o di un'app	26
Configurazione del wallet Garmin Pay	19	Impostazioni del quadrante dell'orologio	26
Pagamento di un acquisto tramite l'orologio	19	Personalizzare il quadrante dell'orologio	26
Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay	19	Impostazioni del sistema	26
Gestione delle carte Garmin Pay	19	Impostazioni dell'ora	26
Modifica del passcode Garmin Pay	19	Modifica delle impostazioni di retroilluminazione	26
Cronologia	19	Modifica delle unità di misura	27
Uso della cronologia	19	Orologio	27
Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca	20	Impostazione manuale dell'ora	27
Visualizzazione dei dati totali	20	Impostazione di un allarme	27
Uso del contachilometri	20	Eliminare un allarme	27
Eliminazione della cronologia	20	Avvio del timer per il conto alla rovescia	27
Gestione dei dati	20	Utilizzo del cronometro	27
Eliminazione dei file	20	Sincronizzazione dell'ora con il GPS	27
Scollegamento del cavo USB	20	Telecomando VIRB	27
Garmin Connect	20	Controllo di una action cam VIRB	27
Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect	21	Controllo di una action cam VIRB durante un'attività	27
Uso di Garmin Connect sul computer	21	Info sul dispositivo	28
Navigazione	21	Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo	28
Percorsi	21	Visualizzare le informazioni su normative e conformità	28
Come creare e seguire un percorso sul dispositivo	21	Caricamento del dispositivo	28
Salvataggio di una posizione	21	Suggerimenti per la ricarica del dispositivo	28
Modifica delle posizioni salvate	21	Specifiche	28
Eliminazione di tutte le posizioni salvate	21	Manutenzione del dispositivo	29
Navigazione verso il punto di partenza durante un'attività	21	Pulizia del dispositivo	29
Navigazione verso una posizione salvata	21	Sostituzione delle fasce	29
Interruzione della navigazione	22	Risoluzione dei problemi	29
Mappa	22	Aggiornamenti del prodotto	29
Aggiungere una mappa a un'attività	22	Impostazione di Garmin Express	29
Scorrimento e zoom della mappa	22	Ulteriori informazioni	29
Impostazioni della mappa	22	Rilevamento delle attività	29
Sensori wireless	22	Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato	29
Associazione dei sensori wireless	22	Il conteggio dei passi è impreciso	29
Foot Pod	22	I passi sul dispositivo e sull'account Garmin Connect non corrispondono	29
Iniziare una corsa utilizzando un foot pod	22	Il numero di piani saliti non è preciso	30
Calibrazione del foot pod	22	I minuti di intensità lampeggiano	30
Migliorare la calibrazione del foot pod	22	Acquisizione del segnale satellitare	30
Calibrazione manuale del Foot Pod	23	Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS	30
Impostazione della velocità e della distanza del foot pod	23	Riavvio del dispositivo	30
Modalità di visualizzazione estesa	23	Ripristino di tutte le impostazioni predefinite	30
Uso di un sensore di velocità o cadenza per la bici	23	Aggiornamento del software utilizzando la app Garmin Connect	30
Consapevolezza dell'ambiente circostante	23	Aggiornamento del software mediante Garmin Express	30
		Il dispositivo visualizza la lingua errata	30
		Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?	30
		Suggerimenti per gli utenti Garmin Connect esistenti	31

Il telefono non si connette al dispositivo	31
Come ottimizzare la durata della batteria	31
La lettura della temperatura è imprecisa	31
Come si associano manualmente i sensori ANT+?	31
È possibile utilizzare il sensore Bluetooth con l'orologio?	31
La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati	31
Appendice	31
Campi dati	31
Valutazioni standard relative al VO2 massimo	34
Dimensioni e circonferenza delle ruote	34
Definizione dei simboli	34
Indice	36

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



① LIGHT	Selezionare per accendere il dispositivo. Selezionare per attivare o disattivare la retroilluminazione. Tenere premuto per visualizzare il menu dei comandi.
② START STOP	Selezionare per avviare e interrompere il timer dell'attività. Selezionare per scegliere un'opzione o visualizzare un messaggio.
③ BACK	Selezionare per tornare alla schermata precedente. Selezionare per registrare un Lap durante un'attività.
④ 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 18</i>).
⑤ 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 del
	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

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 LIGHT e selezionare per impostare manualmente la 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 stato associato all'app Garmin Connect, dal menu o , selezionare **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** e seguire le istruzioni visualizzate.

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 1*).

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Telefono > Smart Notification > 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 **Timeout**.
- 10 Selezionare la durata di visualizzazione sullo schermo dell'avviso per una nuova notifica.
- 11 Selezionare **Firma** per aggiungere una firma nelle risposte ai messaggi di testo.

Visualizzazione delle notifiche

- 1 Nel quadrante dell'orologio, selezionare **UP** per visualizzare il widget delle notifiche.
- 2 Selezionare **START**, quindi selezionare una notifica.
- 3 Selezionare **DOWN** per altre opzioni.
- 4 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 per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Con uno smartphone Android™, dalla app Garmin Connect, selezionare **Impostazioni > Smart Notifications**.

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 645 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 4*).

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

- 1 Tenere premuto **LIGHT** per visualizzare il menu dei comandi.
 - 2 Selezionare  per disattivare la connessione dello smartphone Bluetooth sul dispositivo Forerunner.
- Consultare il manuale utente dello smartphone per disattivare la tecnologia wireless Bluetooth sullo smartphone.

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 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > 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. È anche possibile aprire il wallet Garmin Pay™.

NOTA: è possibile aggiungere, riordinare e rimuovere le opzioni nel menu dei comandi (*Personalizzazione del menu dei comandi, pagina 23*).

- 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 28*).

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



NOTA: su un Forerunner 645 Music, tenere premuto **DOWN** durante un'attività per aprire i comandi musicali (*Comandi della riproduzione musicale, pagina 18*).

- 5 Dopo aver completato la corsa, selezionare **STOP** per interrompere il timer attività.
- 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.



- Selezionare **Riprendi dopo** per sospendere la corsa e continuare la registrazione più tardi.
- Selezionare **Lap** per contrassegnare un Lap.
- Selezionare **Elimina > Sì** per eliminare i dati della corsa.

Attività e app

Il dispositivo può essere utilizzato per le attività in ambienti chiusi, all'aperto, sportive e di fitness. Quando si avvia un'attività, il dispositivo visualizza e registra i dati relativi ai sensori. È possibile salvare le attività e condividerle con la community Garmin Connect.

È possibile anche aggiungere attività Connect IQ™ e app al dispositivo utilizzando la appConnect IQ (*Funzioni Connect IQ, pagina 16*).

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

Avvio di un'attività

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

- 1 Premere **START**.
- 2 Selezionare un'attività.

NOTA: le attività impostate come preferiti vengono visualizzate per prime nell'elenco (*Personalizzazione dell'elenco attività, pagina 23*).

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

SUGGERIMENTO: se **GPS** viene visualizzato come testo o sfondo in grigio, l'attività non richiede segnali GPS.

- 4 Attendere finché **Pronto** non viene visualizzato sullo schermo.

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

5 Premere **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 Forerunner 645 Music, tenere premuto **DOWN** durante un'attività per aprire i comandi musicali ([Comandi della riproduzione musicale](#), pagina 18).

Suggerimenti per la registrazione delle attività

- Caricare il dispositivo prima di iniziare un'attività ([Caricamento del dispositivo](#), pagina 28).
- Selezionare **BACK** per registrare i Lap.
- Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare ulteriori pagine dati.

Interruzione di un'attività

1 Selezionare **STOP**.

2 Selezionare un'opzione:

- Per riprendere un'attività selezionare **Riprendi**.
- Per salvare l'attività e tornare alla modalità orologio, selezionare **Salva**.
- 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 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.

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 Nel 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 selezionare

un colore predominante o personalizzare le schermate dati.

- Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare l'attività personalizzata.

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

Attività in ambienti chiusi

Il dispositivo Forerunner può essere utilizzato per l'allenamento indoor, ad esempio quando si corre su un percorso al chiuso o si utilizza una cyclette. Per le attività in ambienti chiusi, il GPS è disattivato.

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

SUGGERIMENTO: appoggiarsi al corrimano del tapis roulant riduce l'accuratezza. È possibile utilizzare un foot pod opzionale per registrare il passo, la distanza e la cadenza.

Quando si pedala con il GPS disattivato, la distanza e la velocità non sono disponibili a meno che non si disponga di un sensore opzionale che invii tali dati al dispositivo (ad esempio un sensore di velocità o cadenza).

Calibrazione della 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 tapis roulant diversi, è possibile calibrare manualmente la distanza del tapis roulant su ciascuno tapis roulant o dopo ciascuna corsa.

1 Avviare un'attività del tapis roulant ([Avvio di un'attività](#), pagina 2) 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.

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 3).

Nuoto

NOTA: il dispositivo non può registrare i dati cardio da polso durante il nuoto.

Terminologia relativa al nuoto

Lunghezza: una vasca corrisponde alla lunghezza della piscina.

Ripetuta: 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. I tipi di stile compaiono quando si visualizza la cronologia delle ripetute. È anche possibile selezionare il tipo di stile come campo dati personalizzato ([Personalizzazione delle pagine dati, pagina 24](#)).

Libero	Stile libero
Dorso	Dorso
Rana	Rana
Farfalla	Farfalla
Misto	Più stili in una ripetuta
Tecnica	Utilizzato con la registrazione degli allenamenti (Allenamenti con il registro allenamenti, pagina 4)

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 una 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.

- 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.
- Durante un recupero, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare altre schermate dati (opzionale).
- Selezionare **BACK** e continuare a nuotare.
- Ripetere la procedura per altri intervalli 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.

- Durante l'attività di nuoto in piscina, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare la schermata di registrazione degli allenamenti.
- Selezionare **BACK** per avviare il timer dell'allenamento.
- 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.
- 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.

Visualizzazione delle attività di sci

Il dispositivo registra i dettagli di tutte le attività di sci o snowboard utilizzando la funzione auto run. La funzione è attivata per impostazione predefinita per lo sci e lo snowboard. Registra automaticamente l'attività di sci in base ai tuoi movimenti. Il timer viene messo in pausa quando si interrompe la discesa o si sale sulla seggiovia. Il timer rimane in pausa per tutto il tempo che si rimane in seggiovia. Puoi riprendere la discesa per riavviare il timer. È possibile visualizzare i dettagli delle attività nella schermata in pausa o mentre il timer è in esecuzione.

- Iniziare un'attività di sci o snowboard.
- Tenere premuto **UP**.
- Selezionare **Visualizza piste**.
- Selezionare **UP** e **DOWN** per visualizzare i dettagli dell'ultima pista, della pista corrente e delle piste totali.
Le schermate delle attività comprendono i dati relativi a tempo, distanza percorsa, velocità massima, velocità media e discesa totale.

Riproduzione degli avvisi audio durante l'attività

È possibile consentire al dispositivo Forerunner 645 Music di riprodurre messaggi incoraggianti durante una corsa o un'altra attività. Gli avvisi audio vengono riprodotti sugli auricolari collegati, mediante la tecnologia Bluetooth, se disponibile. In caso contrario, gli avvisi audio vengono riprodotti sullo smartphone associato tramite l'app Garmin Connect. Durante un avviso audio, il dispositivo o lo smartphone disattivano l'audio principale per riprodurre il messaggio.

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

- Tenere premuto **UP**.
- Selezionare **Impostazioni > Avvisi audio**.
- 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®, selezionare **Eventi con timer**.
 - 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 allenamenti utilizzando

Garmin Connect oppure selezionare un piano di allenamento con esercizi integrati da Garmin Connect e trasferirlo sul dispositivo.

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

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 20).

- 1 Selezionare un'opzione:
 - Avviare l'app Garmin Connect.
 - Visitare il sito Web [connect.garmin.com](#).
- 2 Creare e salvare un nuovo allenamento.
- 3 Selezionare  o **Invia al dispositivo**.
- 4 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 > Allenamenti personali**.
- 5 Selezionare un allenamento.
NOTA: solo di allenamenti che sono compatibili con le attività selezionate vengono visualizzati nell'elenco.
- 6 Selezionare **Esegui allen..**
- 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.

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, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 20).

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

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

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.

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 > Modif. > 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 **Riscaldam. > Attivato**.
 - Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticam. > 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 allen..**
- 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 periodo 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 fermare il timer. È possibile riprendere il timer o terminare l'allenamento a intervalli.

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 > Agg. nuovo > Virtual Partner**.
- 6 Immettere un valore di passo o velocità.
- 7 Iniziare l'attività (*Avvio di un'attività, pagina 2*).
- 8 Selezionare **UP** o **DOWN** per accedere alla schermata Virtual Partner e visualizzare chi è in testa.



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.

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.

- 6 Selezionare **START** per avviare il timer.

Annullare un obiettivo di allenamento

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

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.

Segmenti

È possibile inviare segmenti di corsa o ciclismo dall'account Garmin Connect al dispositivo. Dopo aver salvato un segmento sul dispositivo è possibile utilizzarlo per gareggiare, provare a raggiungere o battere il record personale o quello di altri partecipanti ciclisti che hanno utilizzato il segmento.

NOTA: quando si scarica un percorso dall'account Garmin Connect, è possibile scaricare tutti i segmenti disponibili in esso contenuti.

Segmenti Strava™

È possibile scaricare segmenti Strava sul dispositivo Forerunner. Seguire i segmenti Strava per confrontare le proprie prestazioni con quelle delle corse precedenti, gli amici e i ciclisti che hanno percorso lo stesso segmento.

Per iscriversi a Strava, accedere al widget dei segmenti sull'account Garmin Connect. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.strava.com.

Le informazioni contenute in questo manuale si applicano sia ai segmenti Garmin Connect sia ai segmenti Strava.

Gareggiare contro un segmento

I segmenti sono percorsi di gara virtuali. È possibile gareggiare contro un segmento e confrontare le proprie prestazioni con le attività passate, le prestazioni di altri atleti, le connessioni nell'account Garmin Connect o con gli altri membri delle comunità di corsa o ciclismo. È possibile caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect per visualizzare la propria posizione nel segmento.

NOTA: se l'account Garmin Connect e l'account Strava sono collegati, l'attività viene automaticamente inviata all'account Strava per la revisione della posizione del segmento.

1 Selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività.

3 Iniziare a correre o a pedalare.

Quando ci si avvicina a un segmento, viene visualizzato un messaggio ed è possibile iniziare la gara contro quest'ultimo.

4 Iniziare a gareggiare contro il segmento.

Viene visualizzato un messaggio quando il segmento è completato.

Visualizzazione dei dettagli di un segmento

1 Selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto **UP**.

4 Selezionare **Allenamento > Segmenti**.

5 Selezionare un segmento.

6 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Race Time** per visualizzare i tempi e la velocità o il passo medi per il leader del segmento.
- Selezionare **Mappa** per visualizzare il segmento sulla mappa.
- Selezionare **Profilo altimetrico** per visualizzare un grafico di elevazione del segmento.

Impostazione di un segmento da configurare automaticamente

È possibile impostare il dispositivo affinché regoli automaticamente il tempo di gara di un segmento in base alle proprie prestazioni nel segmento.

NOTA: questa impostazione è attivata per tutti i segmenti per impostazione predefinita.

1 Selezionare **START**.

2 Selezionare un'attività.

3 Tenere premuto **UP**.

4 Selezionare **Allenamento > Segmenti > Auto Effort**.

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 2*). 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 8*) 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, il dispositivo 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 sul dispositivo o utilizzare l'account Garmin Connect.

1 Tenere premuto **UP**.

2 Selezionare **Impostazioni > Profilo utente > Frequenza cardiaca**.

- 3 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.
È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la frequenza cardiaca massima durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni*, pagina 12).
- 4 Selezionare **SAFC > Inserimento manuale** e immettere la frequenza cardiaca della soglia anaerobica.
È possibile eseguire un test guidato per determinare la soglia anaerobica (*Soglia anaerobica*, pagina 15). È possibile utilizzare la funzione Rilevamento automatico per registrare automaticamente la soglia anaerobica durante un'attività (*Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni*, pagina 12).
- 5 Selezionare **FC riposo** e immettere la frequenza cardiaca a riposo.
È possibile utilizzare la frequenza cardiaca a riposo media misurata dal dispositivo oppure è possibile impostare una frequenza cardiaca a riposo personalizzata.
- 6 Selezionare **Zone > In base a**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
 - Selezionare **% 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).
 - Selezionare **%SAFC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca della soglia anaerobica.
- 8 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 9 Selezionare **Aggiungi FC sport** e selezionare un profilo sport per aggiungere zone di intensità separate (opzionale).
- 10 Ripetere i passi da 3 a 8 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 7).
- 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

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
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

Rilevamento delle attività

La funzione di rilevamento dell'attività registra il numero di passi giornalieri, la distanza percorsa, i minuti di intensità, i piani saliti, 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.

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 26).

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

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 9).

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 20).

È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

Uso della 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 26).

- 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). 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.

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 **Impostazioni > 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 26).

Avvisi obiettivo: consente di attivare e disattivare gli avvisi obiettivo oppure di disattivarli solo durante le attività. Gli allarmi relativi all'obiettivo vengono visualizzati per l'obiettivo di passi giornalieri e l'obiettivo di minuti di intensità settimanali.

Move IQ: consente al dispositivo di avviare automaticamente e di salvare un'attività di corsa o una camminata cronometrate 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 piani saliti, 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 **Impostazioni > Rilevamento attività > Stato > Disattivato**.

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: se il dispositivo Forerunner non possiede il widget del rilevamento del ciclo mestruale, è possibile scaricarlo dalla app Connect IQ.

Funzioni della frequenza cardiaca

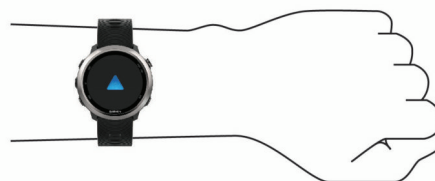
Il dispositivo Forerunner consente il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso ed è compatibile con le fasce cardio ANT+®. È possibile visualizzare i dati sulla frequenza cardiaca al polso sul widget della frequenza cardiaca. Se entrambi i dati sulla frequenza cardiaca misurata al polso e sulla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

Misurazione della frequenza cardiaca al polso

Come indossare il dispositivo

- Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso.

NOTA: il dispositivo deve essere aderente ma comodo. Per letture della frequenza cardiaca più precise, il dispositivo non deve muoversi durante la corsa o l'allenamento.



NOTA: il sensore ottico è situato sul retro del dispositivo.

- Visitare il sito Web *Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati*, pagina 10 per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca rilevata dal polso.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web garmin.com/ataccuracy.

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

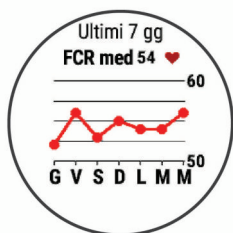
Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- 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.

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



Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dal dispositivo Forerunner e visualizzarli sui dispositivi Garmin associati.

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 Sì.

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 sulla frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala o su una action cam VIRB durante un'attività.

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 durante attività**.
- 3 Iniziare un'attività (*Avvio di un'attività*, pagina 2).

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 Se necessario, 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 (*Interruzione di un'attività*, pagina 3).

Impostazione dell'avviso sulla frequenza cardiaca anomala

È possibile impostare il dispositivo per avvisare quando la frequenza cardiaca supera un certo numero di battiti al minuto (bpm) dopo un periodo di inattività.

- 1 Nel widget della frequenza cardiaca, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Opzioni > Allarme FC anomala > Stato > Attivato**.
- 3 Selezionare **Soglia di allarme**.
- 4 Selezionare un valore di soglia della frequenza cardiaca.

Ogni volta che si supera il valore di soglia, viene visualizzato un messaggio e il dispositivo emette una vibrazione.

Disattivazione del LED cardio 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.

- 1 Nel widget della frequenza cardiaca, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Opzioni > Stato > Disattivato**.

Dinamiche di corsa

È possibile utilizzare il dispositivo Forerunner compatibile associato all'accessorio HRM-Run™ o ad altri accessori per le dinamiche di corsa per fornire feedback in tempo reale sull'andamento della corsa. Se il dispositivo Forerunner è stato fornito con l'accessorio HRM-Run, i dispositivi sono già associati.

L'accessorio per rilevare le dinamiche di corsa è dotato di un accelerometro che misura i movimenti del busto al fine di calcolare sei metriche di corsa.

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.

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.

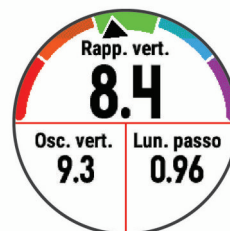
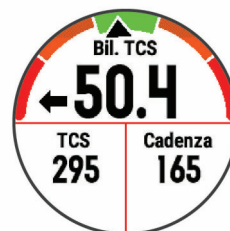
Allenamento con le dinamiche di corsa

Prima di poter visualizzare le dinamiche di corsa, è necessario indossare l'accessorio HRM-Run, l'accessorio HRM-Tri™ o Running Dynamics Pod e associarlo al dispositivo (*Associazione dei sensori wireless, pagina 22*).

Se il Forerunner è stato fornito con la fascia cardio, i dispositivi sono già associati e il Forerunner è impostato per visualizzare le dinamiche di corsa.

- 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. 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	Adeguito	Buono	Adeguito	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 sbilanciamento per certi corridori. Per molti corridori, il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo tende ad allontanarsi molto dal valore 50-50 quando corrono salendo o scendendo sulle colline. La maggior parte degli allenatori concorda che una corsa simmetrica è l'ideale. I corridori di livello avanzato tendono ad avere passi rapidi e bilanciati.

È anche possibile guardare l'indicatore 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 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/physio.



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.

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 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.

Test sullo stress HRV: il test sullo stress HRV (variabilità della frequenza cardiaca) richiede una fascia cardio Garmin. Il dispositivo registra la variabilità della frequenza cardiaca quando si rimane fermi per almeno 3 minuti. Fornisce il livello di stress generale. Il fattore di scala va da 1 a 100 e un valore inferiore indica un livello di stress minore.

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.

Soglia anaerobica: soglia anaerobica richiede una fascia cardio per torace. La soglia anaerobica è il punto in cui i muscoli iniziano ad affaticarsi rapidamente. Il dispositivo misura il livello della soglia anaerobica utilizzando i dati sulla frequenza cardiaca e il passo.

Disattivazione delle notifiche sulle prestazioni

Le notifiche sulle prestazioni sono attivate per impostazione predefinita. Alcune notifiche sulle prestazioni sono avvisi che vengono visualizzati 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.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Metriche fisiologiche > Notifiche sulle prestazioni**.
- 3 Selezionare un'opzione.

Rilevamento automatico delle misurazioni delle prestazioni

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

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

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > Metriche fisiologiche > Rilevamento automatico**.
- 3 Selezionare un'opzione.

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 **Impostazioni > 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 allenamento 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 trail running e corsa al chiuso non generano una stima del VO2 max. per preservare la precisione del trend del proprio livello di fitness.

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 12](#)).

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. Man mano che ci si allena, l'età di fitness può diminuire.



Viola	Ottimo
Blu	Eccellente
Verde	Buono
Arancione	Adeguito
Rosso	Scarso

I dati del VO2 max sono forniti da FirstBeat. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice ([Valutazioni standard relative al VO2 massimo, pagina 34](#)) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

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.

Visualizzazione del tempo di recupero

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente ([Impostazione del profilo utente, pagina 7](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 7](#)).

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

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 7](#)), quindi impostare la frequenza cardiaca massima ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 7](#)).

Il dispositivo utilizza la stima del VO2 massimo ([Info sulle stime del VO2 max, pagina 13](#)) e le fonti di dati pubblicati per fornire tempi di gara basati sullo stato di forma fisica corrente. Questa previsione ipotizza inoltre che sia stato completato l'allenamento adeguato ad affrontare la gara.

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

- 1 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.

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 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.

Visualizzazione dell'HRV Stress Score

Prima di poter eseguire lo stress test della variabilità della frequenza cardiaca (HRV), è necessario indossare una fascia cardio Garmin e associarla al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless, pagina 22](#)).

L'HRV Stress Score è il risultato di un test di tre minuti eseguito quando si rimane fermi, durante il quale il dispositivo Forerunner analizza la variabilità della frequenza cardiaca per stabilire il livello di stress generale. Allenamento, sonno, alimentazione uniti allo stress della vita in generale influiscono sulle prestazioni. L'intervallo dello stress score va da 1 a 100, dove 1 indica un livello di stress molto basso e 100 indica un livello di stress molto alto. Conoscere il punteggio dello stress score consente di decidere se il corpo è pronto a eseguire un allenamento faticoso o una lezione di yoga.

SUGGERIMENTO: Garmin consiglia di misurare lo stress score prima di allenarsi, approssimativamente alla stessa ora e nelle stesse condizioni ogni giorno. È possibile visualizzare i risultati precedenti sull'account Garmin Connect.

- 1 Selezionare **START > DOWN > Stress HRV > START**.
- 2 Attenersi alle istruzioni visualizzate.

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 13).

Visualizzazione della condizione delle prestazioni

Questa funzione richiede la frequenza cardiaca al polso o una fascia cardio compatibile.

- 1 Aggiungere **Condiz. Perform.** alla schermata dati ([Personalizzazione delle pagine dati](#), pagina 24).
- 2 Iniziare a correre o a pedalare.
Dopo 6 - 20 minuti, la condizione delle prestazioni viene visualizzata.
- 3 Scorrere la schermata dei dati per visualizzare la condizione delle prestazioni durante la corsa a piedi o in bici.

Soglia anaerobica

La soglia anaerobica è l'intensità dell'esercizio al raggiungimento della quale il lattato (acido lattico) inizia ad accumularsi nel flusso sanguigno. Nella corsa, indica il livello stimato di sforzo o il passo. Quando un atleta supera questa soglia, la fatica inizia ad aumentare sempre più velocemente. Per i corridori esperti, la soglia si verifica a circa il 90% della frequenza cardiaca massima. Per i corridori amatoriali, la soglia anaerobica si verifica spesso al di sotto del 90% della frequenza cardiaca. Conoscere la propria soglia anaerobica consente di stabilire i livelli di allenamento o quando spingere durante una gara.

Se già si conosce il valore della frequenza cardiaca della soglia anaerobica, è possibile inserirla nelle impostazioni del profilo utente ([Impostazione delle zone di frequenza cardiaca](#), pagina 7).

Esecuzione di un test guidato per stabilire la soglia anaerobica

Questa funzione richiede una fascia cardio Garmin. Prima di poter eseguire il test guidato, è necessario indossare la fascia cardio e associarla al dispositivo ([Associazione dei sensori wireless](#), pagina 22).

Per fornire una stima della soglia anaerobica, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale e la stima del VO2 max. Il dispositivo rileverà automaticamente la soglia anaerobica durante le attività di corsa a intensità costante e sostenuta con la frequenza cardiaca.

SUGGERIMENTO: il dispositivo richiede alcune corse con una fascia cardio per recuperare un valore accurato della frequenza cardiaca massima e una stima del valore VO2 massimo. Se non si riesce a ottenere la stima della soglia anaerobica, provare a ridurre manualmente il valore massimo della frequenza cardiaca.

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività di corsa all'aperto.
Il GPS è richiesto per completare il test.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Allenamento > Test guidato soglia anaerobica**.
- 5 Avviare il timer e seguire le istruzioni visualizzate.
Dopo aver iniziato la corsa, il dispositivo visualizza la durata di ciascuna fase, il traguardo e i dati della frequenza cardiaca corrente. Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.
- 6 Una volta completato il test guidato, arrestare il timer e salvare l'attività.
Se si tratta della prima stima della soglia anaerobica, il dispositivo chiede all'utente di aggiornare le zone di frequenza cardiaca in base alla frequenza cardiaca della soglia anaerobica. Per ogni stima della soglia anaerobica

successiva, il dispositivo chiede all'utente di accettare o rifiutare i valori rilevati.

Funzioni Smart

Funzioni di connettività Bluetooth

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

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

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 il telefono smarrito associato e nel raggio di copertura del dispositivo Forerunner.

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

GroupTrack: consente di unirsi a un gruppo utilizzando LiveTrack, affinché altri possano visualizzare la propria posizione direttamente sullo schermo e in tempo reale.

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

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

Funzioni di sicurezza e rilevamento: consente di inviare messaggi e avvisi ad amici e familiari, nonché di richiedere assistenza dai contatti di emergenza configurati nella app Garmin Connect. Per ulteriori informazioni, consultare ([Funzioni di sicurezza e rilevamento](#), pagina 16).


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.

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 inviarle al dispositivo in modalità wireless.

Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect

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

Localizzazione di uno smartphone smarrito

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

- 1 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 23*).

Calendario: visualizza le riunioni future dal calendario dello smartphone.

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

Bussola: visualizza la bussola elettronica.

Piani saliti: rileva i piani saliti e i progressi rispetto all'obiettivo.

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

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.

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

Comandi musicali: controllano il lettore musicale per lo smartphone.

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

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

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

- Nella schermata dell'ora, selezionare **UP** o **DOWN**.

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.

Visualizzazione del widget meteo

Il meteo richiede una connessione Bluetooth a uno smartphone compatibile.

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

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 di funzioni Connect IQ dal computer

- Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
- Visitare il sito Web apps.garmin.com ed effettuare l'accesso.
- Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
- Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Funzioni di connettività Wi-Fi

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.

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.

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

Funzioni di sicurezza e rilevamento

ATTENZIONE

Rilevamento Incidente e Assistenza 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.

Il dispositivo Forerunner è dotato di funzioni di sicurezza e rilevamento che devono essere configurate con la app Garmin Connect.

AVVISO

Per utilizzare queste funzioni, è necessario essere connessi alla app Garmin Connect utilizzando la tecnologia Bluetooth. È possibile inserire i contatti di emergenza sull'account Garmin Connect.

Per ulteriori informazioni sul rilevamento degli incidenti e l'assistenza, accedere a www.garmin.com/safety.



Assistenza: consente di inviare un messaggio di testo con il proprio nome, il link LiveTrack e la posizione GPS ai contatti di emergenza.

Rilevamento Incidente: quando il dispositivo Forerunner rileva un incidente durante una camminata, corsa o attività in bici all'aperto, il dispositivo invia un messaggio automatico, un link LiveTrack e la posizione GPS 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 Garmin Connect.

Aggiungere contatti di emergenza

I numeri di telefono dei contatti di emergenza vengono utilizzati per le funzioni di rilevamento degli incidenti e assistenza.

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

Attivazione e disattivazione della funzione di rilevamento incidente

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

NOTA: la funzione di rilevamento incidente è disponibile solo per le attività di camminata, corsa e bici all'aperto.

Quando viene rilevato un incidente dal dispositivo Forerunner con GPS attivato, l'app Garmin Connect può inviare un SMS automatico e una e-mail con il nome e la posizione GPS ai contatti di emergenza. Viene visualizzato un messaggio che indica che i contatti saranno informati allo scadere di 30 secondi. È possibile selezionare **Annulla** prima del termine del conto alla rovescia per annullare il messaggio.

Richiesta di assistenza

Prima di richiedere assistenza, è necessario impostare i contatti di emergenza (*Aggiungere contatti di emergenza, pagina 17*).

- 1 Tenere premuto il tasto **LIGHT**.
- 2 Quando vengono emesse tre vibrazioni, rilasciare il tasto 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.

Partecipare a una sessione GroupTrack

Prima di poter partecipare a una sessione GroupTrack, è necessario disporre di un account Garmin Connect, di uno smartphone compatibile e dell'app Garmin Connect.



Queste istruzioni sono valide per partecipare a una sessione GroupTrack con i dispositivi Forerunner. Se le connessioni hanno altri dispositivi compatibili, possono visualizzare l'utente sulla mappa. Non è possibile visualizzare altri membri GroupTrack sul proprio dispositivo.

- 1 Uscire all'aperto e accendere il dispositivo Forerunner.
- 2 Associare lo smartphone al dispositivo Forerunner (*Associazione dello smartphone al dispositivo, pagina 1*).

- 3 Nell'app Garmin Connect, dal menu delle impostazioni, selezionare **Sicurezza & Rilevamento > LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Se si possiede più di un dispositivo compatibile, selezionare un dispositivo per la sessione GroupTrack.
- 5 Selezionare **Visibile a > Tutte le connessioni**.
- 6 Selezionare **Avvia LiveTrack**.
- 7 Sul dispositivo Forerunner, iniziare un'attività.

Suggerimenti per partecipare alle sessioni GroupTrack

La funzione GroupTrack consente alle connessioni nel proprio gruppo di tenere traccia dell'utente utilizzando LiveTrack direttamente sui loro schermi. Tutti i membri del gruppo devono essere connessi all'account Garmin Connect dell'utente.

- Iniziare l'attività all'aperto utilizzando il GPS.
- Associare il dispositivo Forerunner allo smartphone mediante la tecnologia Bluetooth.
- Nell'app Garmin Connect, selezionare  o  e selezionare **Connessioni** per aggiornare l'elenco delle connessioni per la sessione GroupTrack.
- Accertarsi che tutte le connessioni siano associate ai loro smartphone e avviare una sessione LiveTrack nell'app Garmin Connect.
- Accertarsi che tutte le connessioni si trovino nell'area di copertura (40 km o 25 mi.).

Musica



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

Su Forerunner 645 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 possibile utilizzare i comandi musicali per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone o per riprodurre la musica memorizzata sul 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 **Scarica app musicali**, individuare un fornitore e seguire le istruzioni visualizzate.

NOTA: se è stato già installato un provider, è possibile selezionarlo 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 16*).

- 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**.
- 7 Potrebbe essere richiesto di collegare il dispositivo a una fonte di alimentazione esterna se la durata della batteria rimanente è insufficiente.
Il download di contenuti audio può scaricare la batteria.
Le playlist e gli altri elementi selezionati vengono scaricati sul dispositivo.

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 16](#)).

- 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.

Modifica del provider musicale

- 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.

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.

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).

È possibile caricare file audio personali, ad esempio file .mp3 e .aac, sul dispositivo Forerunner 645 Music dal computer.

- 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 645 Music, selezionare una categoria, selezionare le caselle di controllo e selezionare **Rimuovi dal dispositivo** per rimuovere file audio.

Ascolto di musica

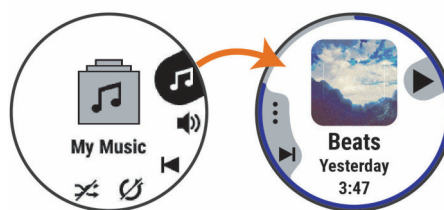
- 1 Tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
- 2 Collegare gli auricolari con la tecnologia Bluetooth ([Collegamento di auricolari Bluetooth, pagina 19](#)).
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Provider di musica**, quindi selezionare un'opzione:
 - Per ascoltare la musica scaricata sull'orologio dal computer, selezionare **La mia musica** ([Download di contenuti audio personali, pagina 18](#)).
 - Per controllare la riproduzione musicale sullo smartphone, selezionare **Controlla la musica sul telefono**.
 - Per ascoltare la musica di un provider di terze parti, selezionare il nome del provider.
- 5 Selezionare **:** per aprire i comandi di riproduzione musicale.

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 645 Music, tenere premuto **DOWN** da qualsiasi schermata per aprire i comandi musicali.
 - Sul dispositivo Forerunner 645, selezionare **DOWN** per visualizzare il widget dei comandi musicali.
NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere il widget dei comandi musicale alla sequenza dei widget ([Personalizzare la sequenza dei widget, pagina 23](#)).
- 3 Sul dispositivo Forerunner 645 Music, selezionare **Sorgente > Controlla la musica sul telefono**.
- 4 Utilizzare le icone per mettere in pausa e riprendere la riproduzione, saltare le tracce e regolare il volume ([Comandi della riproduzione musicale, pagina 18](#)).

Comandi della riproduzione musicale

NOTA: alcuni comandi della riproduzione musicale sono disponibili soltanto sui dispositivi Forerunner 645 Music.



🎵	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.

Collegamento di auricolari Bluetooth

Per ascoltare la musica caricata sul dispositivo Forerunner 645 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 > Agg. nuovo**.
- 5 Selezionare gli auricolari per completare il processo di associazione.

Garmin Pay

La funzione Garmin Pay consente di utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso gli store aderenti all'iniziativa, utilizzando carte di credito o di debito emesse da istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

Configurazione del wallet Garmin Pay


È possibile aggiungere una o più carte di credito o di debito compatibili al proprio wallet Garmin Pay. Visitare il sito Web garmin.com/garminpay/banks per trovare istituti finanziari aderenti all'iniziativa.

- 1 Dalla app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Garmin Pay > Inizia**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Pagamento di un acquisto tramite l'orologio

Prima di poter utilizzare l'orologio per effettuare acquisti, è necessario impostare almeno una carta di pagamento.

È possibile utilizzare l'orologio per effettuare acquisti presso gli store aderenti all'iniziativa.

- 1 Tenere premuto **LIGHT**.
- 2 Selezionare .
- 3 Inserire il passcode di quattro cifre.

NOTA: se il passcode viene inserito in modo errato per tre volte, il wallet si blocca ed è necessario reimpostare il passcode nell'app Garmin Connect.

Viene visualizzata l'ultima carta di pagamento utilizzata.






- 4 Se sono state aggiunte più carte al wallet Garmin Pay, selezionare **DOWN** per passare a un'altra carta (opzionale).
- 5 Entro 60 secondi tenere l'orologio vicino al lettore per i pagamenti, con il quadrante rivolto verso il lettore. L'orologio vibra e mostra un segno di spunta quando ha terminato la comunicazione con il lettore.
- 6 Se necessario, seguire le istruzioni sul lettore di carte per completare la transazione.

SUGGERIMENTO: dopo aver inserito correttamente il passcode, è possibile effettuare pagamenti senza il passcode per 24 ore mentre si indossa l'orologio. Se si rimuove l'orologio dal polso o si disattiva il controllo della frequenza, è necessario inserire di nuovo il passcode prima di effettuare un pagamento.

Aggiungere una carta al wallet Garmin Pay

È possibile aggiungere fino a 10 carte di credito o debito al wallet Garmin Pay.




- 1 Dalla app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Garmin Pay >  > Aggiungi carta**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta aggiunta la carta, è possibile selezionarla sull'orologio per effettuare un pagamento.

Gestione delle carte Garmin Pay

È possibile sospendere temporaneamente o eliminare una carta.

NOTA: in alcuni paesi, gli istituti finanziari che partecipano all'iniziativa possono limitare le funzioni Garmin Pay.

- 1 Dalla app Garmin Connect, selezionare  o .
- 2 Selezionare **Garmin Pay**.
- 3 Selezionare una carta.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per sospendere temporaneamente o riattivare l'utilizzo della carta, selezionare **Sospendi carta**.
Per effettuare acquisti tramite il dispositivo Forerunner in uso, la carta deve essere attiva.
 - Per eliminare la carta, selezionare .

Modifica del passcode Garmin Pay

È necessario conoscere il passcode attuale per cambiarlo. Se il passcode è stato dimenticato, è necessario reimpostare la funzione Garmin Pay per il dispositivo Forerunner, creare un nuovo passcode e reinserire le informazioni della carta.

- 1 Dalla pagina del dispositivo Forerunner nell'app Garmin Connect, selezionare **Garmin Pay > Cambia passcode**.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

La prossima volta che si effettua un pagamento tramite il dispositivo Forerunner, sarà necessario inserire il nuovo passcode.

Cronologia

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

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

Uso della cronologia

La cronologia contiene le attività precedenti salvate sul dispositivo.

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Attività**.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione:
 - Per visualizzare ulteriori informazioni sull'attività, selezionare **Dettagli**.
 - Per selezionare un Lap e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap, selezionare **Lap**.
 - Per selezionare un intervallo e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun intervallo, selezionare **Ripetute**.
 - Per selezionare una serie di esercizi e visualizzare ulteriori informazioni su ciascuna serie, selezionare **Serie**.
 - Per visualizzare l'attività su una mappa, selezionare **Mappa**.

- Per visualizzare l'impatto dell'attività sul livello fitness aerobico e anaerobico, selezionare **Training Effect** (*Informazioni su Training Effect, pagina 14*).
- Per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di intensità, selezionare **Tempo in zona** (*Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca, pagina 20*).
- Per visualizzare un grafico elevazione dell'attività, selezionare **Profilo altimetrico**.
- 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 **Tempo in zona**.

Visualizzazione dei dati totali

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

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

Uso del contachilometri

Il contachilometri registra automaticamente la distanza totale percorsa, la quota raggiunta e il tempo delle attività.

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Cronologia > Totali > Contachilometri**.
- 3 Selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare i totali del contachilometri.

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: 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.

Garmin Connect

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

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

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come 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 del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

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

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.
- 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.

Come creare e seguire un percorso sul dispositivo

- 1 Dal quadrante, selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 4 Selezionare **Navigazione > Percorsi > Crea nuovo**.
- 5 Immettere un nome per il percorso, quindi selezionare .
- 6 Selezionare **Aggiungi posizione**.
- 7 Selezionare un'opzione.
- 8 Se necessario, ripetere i passaggi 4 e 5.
- 9 Selezionare **Fatto > Segui percorso**.
Vengono visualizzate le informazioni sulla navigazione.
- 10 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 23).

- 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

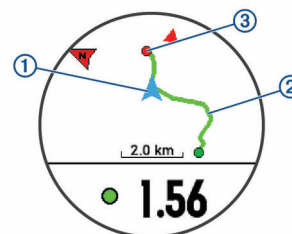
È possibile eliminare contemporaneamente tutte le posizioni salvate.

- 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 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.

Interruzione della navigazione

- 1 Durante un'attività, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Arresta navigazione**.

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 22*)
- Impostazioni della mappa (*Impostazioni della mappa, pagina 22*)

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 **Impostazioni > Attività e app**.
- 3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati > Agg. 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 **Impostazioni > 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.

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 **Impostazioni > Sensori e accessori > Agg. 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 22*).

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 22*).

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 22).

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 **Impostazioni > 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 22).

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

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > 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 i dati del foot pod indipendentemente dall'impostazione GPS.

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.

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 22).
- Impostare le dimensioni della ruota ([Dimensioni e circonferenza delle ruote](#), pagina 34).
- Iniziare una corsa ([Avvio di un'attività](#), pagina 2).

Consapevolezza dell'ambiente circostante

Il dispositivo Forerunner può essere utilizzato con il dispositivo Varia Vision™, le luci per bici intelligenti Varia™ 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 30).

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 **Impostazioni > 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 app** 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 **Impostazioni > Widget**.
- 3 Selezionare un widget.
- 4 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.
- 5 Selezionare **Aggiungi widget**.
- 6 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 2).

- 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 predefinita 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**, selezionare un'attività, tenere premuto UP e selezionare le impostazioni dell'attività.

Pagine Dati: consente di personalizzare le pagine dati e di aggiungerne di nuove per l'attività (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 24).

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

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 7).

Auto Lap: imposta le opzioni per la funzione Auto Lap® (*Contrassegno dei Lap in base alla distanza*, pagina 25).

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 25).

Scorrimento auto: consente di scorrere tutte le schermate dati dell'attività mentre il timer è in esecuzione (*Uso della funzione Scorrimento automatico*, pagina 25).

Avvisi segmento: attiva gli avvisi sulla presenza di segmenti nelle vicinanze.

GPS: consente di impostare la modalità per l'antenna GPS (*Modifica dell'impostazione GPS*, pagina 25).

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

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

Rilevamento bracciata: consente di attivare il rilevamento delle bracciate per l'attività in piscina.

Timeout risparmio energetico: imposta il timeout di risparmio energetico per l'attività (*Impostazioni di timeout risparmio energetico*, pagina 26).

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

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

Rinomina: consente di impostare il nome dell'attività.

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

Personalizzazione delle pagine dati

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

- 1 Selezionare **START**.
- 2 Selezionare un'attività.
- 3 Tenere premuto **UP**.
- 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 un campo 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 **Agg. nuovo** per aggiungere una pagina dati alla sequenza.

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

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 **Impostazioni > Attività e app**.
- 3 Selezionare l'attività che si desidera personalizzare.
- 4 Selezionare le impostazioni dell'attività.
- 5 Selezionare **Pagine Dati > Agg. nuovo > Mappa**.

Avvisi

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 quota 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	Copertura	È possibile impostare i valori minimi e massimi della cadenza.
Calorie	Evento, ripetuto	È possibile impostare il numero di calorie.
Personalizza	Evento, ripetuto	È possibile selezionare un messaggio esistente o creare un messaggio personalizzato e selezionare un tipo di avviso.
Distanza	Ripetuto	È possibile impostare un intervallo di distanza.
Quota	Copertura	È possibile impostare i valori minimi e massimi della quota.
Frequenza cardiaca	Copertura	È possibile impostare i valori minimi e massimi della frequenza cardiaca oppure selezionare i cambiamenti di zona. Vedere <i>Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca</i> , pagina 7 and <i>Calcolo delle zone di frequenza cardiaca</i> , pagina 8.
Passo	Copertura	È possibile impostare i valori minimi e massimi del passo.
Prossimità	Eventi	È possibile impostare un raggio da una posizione salvata.
Corri/ Cammina	Ripetuto	È possibile impostare interruzioni a tempo della modalità Pedonale a intervalli regolari.
Velocità	Copertura	È possibile impostare i valori minimi e massimi della velocità.
Frequenza vogate	Copertura	È possibile impostare un numero di vogate basso o alto al minuto.
Ora	Evento, ripetuto	È possibile impostare un intervallo di tempo.

Impostazione di un avviso

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > 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 **Agg. 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 **Impostazioni > 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 26*).

Se necessario, è possibile personalizzare le pagine dati per visualizzare ulteriori dati Lap (*Personalizzazione delle pagine dati, pagina 24*).

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 **Impostazioni > 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 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 **Impostazioni > 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**.

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 **Impostazioni > 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 auto**.
- 6 Selezionare una velocità di visualizzazione.

Modifica dell'impostazione GPS

Per ulteriori informazioni sul GPS, visitare il sito Web www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > 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 25*).

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 25*).

GPS e altri sistemi satellitari

Le opzioni GPS + GLONASS o GPS + GALILEO offrono prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e l'acquisizione più rapida della posizione rispetto al solo uso del GPS. Tuttavia, l'uso del GPS e di un altro satellite in contemporanea può aumentare maggiormente il consumo della batteria rispetto al solo uso del GPS.

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.

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 **Impostazioni > 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 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **UP**.
- 2 Selezionare **Impostazioni > 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**.

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 16).

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 **Agg. 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 **Impostazioni > Sistema**.

Lingua: imposta la lingua visualizzata sul dispositivo.

Ora: regola le impostazioni dell'orario ([Impostazioni dell'ora](#), pagina 26).

Retroilluminazione: regola le impostazioni di retroilluminazione ([Modifica delle impostazioni di retroilluminazione](#), pagina 26).

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 SonnoPer 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 27).

Formato: consente di impostare le preferenze di formato generali, ad esempio il passo e la velocità mostrati durante le attività, l'inizio della settimana, il formato della posizione geografica e le opzioni relative al datum.

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.

Ripristina: consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni ([Ripristino di tutte le impostazioni predefinite](#), pagina 30).

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

Impostazioni dell'ora

Tenere premuto **UP**, quindi selezionare **Impostazioni > 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 **Impostazioni > 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.

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

Orologio

Impostazione manuale dell'ora

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

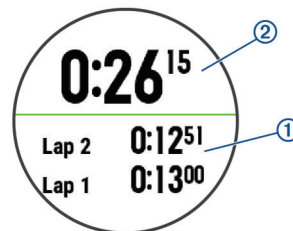
NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere questa voce al menu dei comandi la funzione torcia al menu principale (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 23).
- 3 Specificare l'ora
- 4 Se necessario, selezionare **Riavvia > Attivato** per riavviare automaticamente il timer dopo la scadenza.
- 5 Se necessario, selezionare **Toni**, quindi selezionare un tipo di notifica.
- 6 Selezionare **Avvia timer**.

Utilizzo del cronometro

- 1 In qualsiasi schermata, tenere premuto **LIGHT**.
- 2 Selezionare **Cronom.**

NOTA: potrebbe essere necessario aggiungere questa voce al menu dei comandi la funzione torcia al menu principale (*Personalizzazione del menu dei comandi*, pagina 23).

- 3 Selezionare **START** per avviare il timer.
- 4 Selezionare **BACK** per riavviare il timer dei Lap ①.



Il tempo segnato dal cronometro ② continua l'esecuzione.

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

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 **Impostazioni > Sistema > Ora > Sincronizza con GPS**.
- 3 Attendere l'acquisizione dei satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare*, pagina 30).

Telecomando VIRB

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

Controllo di una action cam VIRB

Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla fotocamera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *VIRB Manuale Utente delle serie*. È necessario anche impostare il widget VIRB perché venga visualizzato nella sequenza dei widget (*Personalizzare la sequenza dei widget*, pagina 23).

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Sul dispositivo Forerunner, selezionare **UP** o **DOWN** sul quadrante dell'orologio per visualizzare il widget VIRB.
- 3 Attendere che il dispositivo si colleghi all'action cam VIRB.
- 4 Selezionare **START**.
- 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, selezionare **DOWN**.
 - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare **STOP**.
 - Per scattare una foto, selezionare **Scatta foto**.
 - Per modificare le impostazioni di video e foto, selezionare **Impostazioni**.

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. È necessario anche impostare il widget VIRB perché venga visualizzato nella sequenza dei widget (*Personalizzare la sequenza dei widget*, pagina 23).

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Sul dispositivo Forerunner, selezionare **UP** o **DOWN** sul quadrante dell'orologio per visualizzare il widget VIRB.
- 3 Attendere che il dispositivo si colleghi all'action cam VIRB. Quando la action cam è connessa viene aggiunta automaticamente una pagina dati VIRB alle app dell'attività.
- 4 Durante un'attività, selezionare **UP** o **DOWN** per visualizzare la pagina dati VIRB.
- 5 Tenere premuto **UP**.
- 6 Selezionare **Telecomando VIRB**.
- 7 Selezionare un'opzione:
 - Per controllare la action cam utilizzando il timer dell'attività, selezionare **Impostazioni > Avvio/interr. timer**.
NOTA: la registrazione del video si avvia e si interrompe automaticamente quando viene avviata o interrotta un'attività.
 - Per controllare la action cam utilizzando le opzioni del menu, selezionare **Impostazioni > 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, selezionare **DOWN**.
 - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare **STOP**.
 - Per scattare una foto, selezionare **Scatta foto**.

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 **Impostazioni > 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 Tenere premuto **UP**.
- 2 Nel menu delle impostazioni, selezionare **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 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 28).

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%.

Specifiche

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria di Forerunner 645, modalità orologio	Fino a 7 giorni con rilevamento dell'attività, notifiche dello smartphone e frequenza cardiaca basata sul polso
Durata della batteria di Forerunner 645, modalità attività	Fino a 14 ore in modalità GPS e frequenza cardiaca basata sul polso
Durata della batteria di Forerunner 645 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 645 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 645 Music, modalità attività	Fino a 14 ore in modalità GPS e frequenza cardiaca basata sul polso
Durata della batteria di Forerunner 645 Music, modalità attività con musica	Fino a 5 ore in modalità GPS, frequenza cardiaca basata sul polso e riproduzione musicale
Classificazione di impermeabilità	Nuoto, 5 ATM ¹
Memoria dei contenuti multimediali di Forerunner 645 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)

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

Frequenza radio/protocollo Forerunner 645	2,4 GHz @ 9 dBm nominal <ul style="list-style-type: none"> • Protocollo di comunicazione wireless ANT+ • Tecnologia Bluetooth 4.2 • Tecnologia wireless Wi-Fi 13,56 MHz @ -40 dBm nominal, tecnologia wireless NFC
Frequenza radio/protocollo Forerunner 645 Music	2,4 GHz @ 8 dBm nominal <ul style="list-style-type: none"> • Protocollo di comunicazione wireless ANT+ • Tecnologia Bluetooth 4.2 • Tecnologia wireless Wi-Fi 13,56 MHz @ -40 dBm nominal, tecnologia wireless NFC

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

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

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

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

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

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

Pulizia del dispositivo

AVVISO

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

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

2 Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

SUGGERIMENTO: per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/fitandcare.

Sostituzione delle fasce

Il dispositivo è compatibile con i cinturini standard a rilascio rapido, che misurano 20 mm di larghezza. Visitare il sito Web buy.garmin.com oppure contattare il rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali.

1 Far scorrere il perno di rilascio rapido ① 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 sostituire l'altro cinturino.

Risoluzione dei problemi

Aggiornamenti del prodotto

Sul computer, installare Garmin Express (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

Impostazione di Garmin Express

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

Ulteriori informazioni

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

Rilevamento delle attività

Per ulteriori informazioni sulla precisione del rilevamento dell'attività, visitare il sito Web 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.

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'applicazione Garmin Connect (*Uso di Garmin Connect sul computer*, pagina 21)).
 - Sincronizzare il numero di passi con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect*, pagina 15)).
- 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 Connect non sincronizza i dati né aggiorna il numero di passi.

Il numero di piani saliti non è preciso

Il dispositivo utilizza un barometro interno per misurare le variazioni di quota mentre si salgono le scale. Un piano equivale a salire di 3 m (10 piedi).

- Non appoggiarsi ai corrimano né saltare gli scalini mentre si salgono le scale.
- In ambienti ventosi, coprire il dispositivo con la manica o la giacca, poiché le raffiche di vento possono causare letture errate.

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.

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.

- 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.
 - Connettere 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 riavviarlo.

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. Se è stato impostato un wallet Garmin Pay, il ripristino delle impostazioni predefinite provoca anche l'eliminazione del wallet dal dispositivo.

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

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

- 2 Selezionare **Impostazioni > Sistema > Ripristina**.

- 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 1*).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect (*Sincronizzazione manuale dei dati con Garmin Connect, pagina 15*).

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.

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 e selezionare **START**.

- 3 Scorrere verso il basso fino alla penultima voce e selezionare **START**.

- 4 Selezionare **START**.

- 5 Selezionare la lingua.

Lo smartphone è compatibile con il dispositivo?

Il dispositivo Forerunner è compatibile con gli smartphone aventi tecnologia wireless Bluetooth.

Per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web www.garmin.com/ble

Suggerimenti per gli utenti Garmin Connect esistenti

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

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 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.
- From the watch face, hold **UP**, and select **Impostazioni > Telefono > Associa telefono**.

Come ottimizzare la durata della batteria

È possibile aumentare la durata della batteria in vari modi.

- Ridurre il timeout della retroilluminazione (*Modifica delle impostazioni di retroilluminazione, pagina 26*).
- Utilizzare la modalità GPS UltraTrac per l'attività (*UltraTrac, pagina 25*).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Funzioni di connettività Bluetooth, pagina 15*).
- Quando si sospende l'attività per un periodo di tempo prolungato, utilizzare l'opzione Riprendi in un secondo momento (*Interruzione di un'attività, pagina 3*).
- Disattivare il rilevamento delle attività (*Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 9*).
- Utilizzare un quadrante dell'orologio Connect IQ che non si aggiorna ogni secondo.

Ad esempio, usare un quadrante orologio senza lancetta dei secondi (*Personalizzare il quadrante dell'orologio, pagina 26*).

- Limitare le notifiche dello smartphone visualizzate dal dispositivo (*Gestione delle notifiche, pagina 1*).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin associati (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin, pagina 10*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Disattivazione del LED cardio al polso, pagina 10*).

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

La lettura della temperatura è imprecisa

La temperatura corporea influisce sulla lettura della temperatura da parte del relativo sensore interno. Per ottenere la lettura della temperatura più precisa, rimuovere l'orologio dal polso e attendere 20-30 minuti.

È anche possibile utilizzare un sensore della temperatura esterno opzionale per visualizzare le letture precise della temperatura ambientale mentre si indossa l'orologio.

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 **Impostazioni > Sensori e accessori > Agg. 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 **Impostazioni > Sensori e accessori > Agg. nuovo**.
- 3 Selezionare un'opzione:
 - Selezionare **Ricerca tutto**.
 - Selezionare il tipo di sensore in uso.

È possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzazione delle pagine dati, pagina 24*).

La riproduzione della musica si interrompe o gli auricolari non rimangono collegati

Con un dispositivo Forerunner 645 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 scollegano.
- Si consiglia di indossare gli auricolari con l'antenna sullo stesso lato del corpo in cui si trova il dispositivo Forerunner 645 Music.

Appendice

Campi dati

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

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

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

%FCR med.: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività 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 FC Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.

% max FC ultimo Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'ultimo Lap completato.

% sat. ossig. muscoli: la percentuale stimata di saturazione di ossigeno nei muscoli per l'attività corrente.

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

Ascesa Lap: la distanza verticale dell'ascesa per il Lap corrente.

Ascesa massima: l'intervallo di ascesa massimo espresso in piedi/metri al minuto dall'ultima reimpostazione.

Ascesa media: la distanza verticale media dell'ascesa dall'ultima reimpostazione.

Ascesa totale: la quota totale percorsa dall'ultima reimpostazione.

Ascesa ultimo Lap: la distanza verticale dell'ascesa per l'ultimo Lap completato.

Bilanciamento TCS: il bilanciamento tra gamba destra e sinistra di tempo di contatto con il suolo durante la corsa.

Bilanciamento TCS Lap: il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per il Lap corrente.

Bilanciamento TCS medio: il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per la sessione corrente.

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

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

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

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

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

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

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

Calorie: la quantità di calorie totali bruciate.

Condiz. Perform.: Il punteggio della condizione della prestazione è una valutazione in tempo reale della qualità della stessa.

Direzione: la direzione in cui ci si sta muovendo.

Direzione bussola: la direzione verso la quale ci si dirige basata sulla bussola.

Direzione GPS: la direzione verso la quale ci si dirige basata sul GPS.

Discesa Lap: la distanza verticale della discesa per il Lap corrente.

Discesa massima: l'intervallo di discesa massimo espresso in piedi/metri al minuto dall'ultima reimpostazione.

Discesa media: la distanza verticale media della discesa dall'ultima reimpostazione.

Discesa totale: la distanza totale percorsa in discesa dall'ultima reimpostazione.

Discesa ultimo Lap: la distanza verticale della discesa per l'ultimo Lap completato.

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

Distanza al successivo: la distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Distanza Lap: la distanza percorsa durante il Lap corrente.

Distanza rimanente: la distanza rimanente alla destinazione finale. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Distanza ripetuta: la distanza percorsa per l'intervallo corrente.

Distanza totale prevista: la distanza prevista dalla partenza alla destinazione finale. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

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

Distanza verticale a destinazione: la distanza in quota tra la posizione corrente e la destinazione finale. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Emoglobina totale: il totale stimato di ossigeno nei muscoli per l'attività corrente.

ETA: l'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

ETE: il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione finale. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

FC % max: la percentuale della frequenza cardiaca massima.

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

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

Fr. brac. ult. vas: il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'ultima vasca completata.

Frequenza bracciate ripetuta: il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'intervallo corrente.

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

Fuori rotta: la distanza a destra o sinistra di allontanamento dal percorso originale di viaggio. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

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.

Lun. 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.

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

Media bracciate/Vasca: il numero medio di bracciate per vasca per l'attività corrente.

Media rapp. vert.: il rapporto medio di oscillazione verticale rispetto alla lunghezza del passo per la sessione corrente.

Media swolf: 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 3*). Per il nuoto in acque libere, il punteggio swolf viene calcolato su 25 metri.

Media TCS: il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.

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

Oscill. vert. Lap: la quantità media di oscillazione verticale per il Lap corrente.

Oscillazione verticale: il numero di rimbalzi durante la corsa. Il movimento verticale del busto, misurato in centimetri per ogni passo.

Oscillazione verticale media: la quantità media di oscillazione verticale per l'attività 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 l'intervallo corrente.

Passo ultima vasca: il passo medio per l'ultima vasca completata.

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

Pendenza: il calcolo del dislivello (quota) durante la corsa (distanza). Ad esempio, se per ogni 3 m (10 piedi) di salita si percorrono 60 m (200 piedi), la pendenza è del 5%.

Percorso: la direzione dalla posizione iniziale a una destinazione. Il percorso può essere visualizzato come pianificato o impostato. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

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.

Quota GPS: l'altitudine della posizione corrente utilizzando il GPS.

Quota max: la quota massima raggiunta dall'ultima reimpostazione.

Quota minima: la quota più bassa raggiunta dall'ultima reimpostazione.

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.

Rateo planata: il rapporto tra distanza orizzontale percorsa e la variazione della distanza verticale.

Rateo plan destinaz: il rateo di planata necessario per la discesa dalla posizione corrente alla quota di destinazione. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Rilevamento: la direzione dalla posizione corrente a una destinazione. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Ripetizione attivata: il timer per l'ultimo intervallo più l'intervallo di riposo corrente (nuoto in piscina).

Stile Ripetuta: il tipo di bracciata corrente per l'intervallo.

Stile ultima vasca: il tipo di bracciata utilizzato durante l'ultima vasca completata.

Swolf ripetuta: il punteggio swolf medio per l'intervallo corrente.

Swolf ultima vasca: il punteggio swolf per l'ultima vasca completata.

TCS: 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.

TCS lap: il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.

TE aerobico: l'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness aerobico.

TE anaerobico: l'impatto dell'attività corrente sul livello di fitness anaerobico.

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

Temp. min ultime 24h: la temperatura minima registrata nelle ultime 24 ore.

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. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

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

Tempo Lap: il tempo impiegato per il Lap corrente.

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

Tempo ripetuta: il tempo impiegato per l'intervallo corrente.

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

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

Timer: il tempo impiegato per l'attività corrente.

Tm riposo: il timer per l'intervallo di riposo corrente (nuoto in piscina).

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

TSA al punto 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). Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Vasche: il numero di vasche completate durante l'attività corrente.

Vasche ripetuta: il numero di vasche completate durante l'intervallo corrente.

Vel. vert. a obiet.: la valutazione di ascesa o discesa da una quota predeterminata. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Velocità: la velocità di viaggio corrente.

Velocità Lap: la velocità media per il Lap corrente.

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

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

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

Velocità verticale: l'intervallo di ascesa o discesa nel tempo.

VMG: la velocità con cui ci si avvicina a una destinazione lungo la rotta. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Waypoint destinazione: l'ultimo punto sul percorso verso la destinazione. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Waypoint successivo: il punto successivo del percorso. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

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

Valutazioni standard relative al VO2 massimo

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

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

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

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

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

Dimensioni ruote	Circonferenza della ruota (mm)
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubolare	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Definizione dei simboli

Questi simboli potrebbero comparire sulle etichette del dispositivo o degli accessori.

~	Corrente alternata. Il dispositivo è idoneo all'uso di corrente alternata.
---	Corrente continua. Il dispositivo è idoneo solo all'uso di corrente continua.

	Fusibile. Indica le specifiche o la posizione di un fusibile.
	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 **22, 29, 31**
aggiornamenti, software **30**
allenamenti **4, 5**
 caricamento **5**
allenamento **2, 5, 6, 15**
 piani **4, 5**
allenamento al chiuso **3, 22**
applicazioni **15, 16**
 smartphone **1**
assistenza **16, 17**
associazione **31**
 sensori **22**
 sensori ANT+ **31**
 Sensori ANT+ **10**
 Sensori Bluetooth **31**
 smartphone **1, 31**
attività **2, 3, 23, 26**
 avvio **2**
 personalizzate **3, 23**
 salvataggio **3**
auricolari
 collegamento **19**
 tecnologia Bluetooth **19, 31**
Auto Lap **25**
Auto Pause **25**
avvisi **9, 24, 25, 27**
 frequenza cardiaca **10**
avviso **4**

B

batteria
 carica **28**
 ottimizzazione **2, 26, 31**
bracciate **3, 4**

C

cadenza **7, 10, 11**
 avvisi **24**
 sensori **23**
calendario **5**
calorie, avvisi **24**
campi dati **16, 31**
caratteristiche tecniche **28**
carica **28**
caricamento dei dati **15**
ciclo mestruale **9**
cinturini **29**
collegamenti **2, 23**
collegamento **2**
comandi musicali **18**
computer **18**
condivisione dei dati **23**
Connect IQ **16**
contachilometri **20**
contatti, aggiunta **17**
contatti di emergenza **16, 17**
cronologia **19–21**
 eliminazione **20**
 invio al computer **20, 21**
cronometro **27**

D

dati
 caricamento **15**
 condivisione **23**
 memorizzazione **20, 21**
 pagine **24**
 trasferimento **20, 21**
dati utente, eliminazione **20**
dimensioni ruota **34**
dinamiche di corsa **10–12**
distanza, avvisi **24**

E

eliminazione
 cronologia **20**
 record personali **6**

tutti i dati utente **20**

F

fitness **14**
foot pod **22, 23**
frequenza cardiaca **1, 9, 10**
 associazione dei sensori **10**
 avvisi **10, 24**
 fascia cardio **10, 12, 13**
 zone **7, 8, 12, 20**
fusi orari **27**

G

Galileo **25**
Garmin Connect **1, 4, 5, 15, 16, 20, 21, 30**
 memorizzazione dei dati **21**
Garmin Express **16, 29**
 aggiornamento del software **29**
Garmin Pay **19**
GLONASS **25, 26**
GPS **1, 25, 26**
 impostazioni **25**
 segnale **30**
GroupTrack **17**

I

icone **1**
ID Unità **28**
impostazioni **9, 22, 23, 26, 27, 30**
impostazioni del sistema **26**
informazioni sulla sicurezza **17**

L

Lap **1**
lingua **26**
LiveTrack **16, 17**
lunghezza dei passi **10, 11**

M

mappa **22**
mappe **22, 24**
 consultazione **22**
 navigazione **21, 22**
menu **1**
menu comandi **2, 23**
menu principale, personalizzazione **23**
meteo **16**
metronomo **7**
minuti di intensità **9, 30**
modalità orologio **26**
modalità risparmio energetico **8, 9**
Move IQ **9**
multisport **3**
musica **17**
Musica **18**
 caricamento **17, 18**
 gioco **18**
 servizi **17, 18**

N

navigazione **21, 22, 24**
 interruzione **22**
NFC **19**
notifiche **1**
nuoto **4**

O

obiettivi **6**
obiettivo **6**
ora **27**
 avvisi **24**
 fusi e formati **26**
 impostazioni **26**
orologio **1, 27**
oscillazione verticale **10, 11**

P

pagamenti **19**
parti di ricambio **29**
percorsi **21**
 creazione **21**
performance condition **12, 14, 15**

personalizzazione del dispositivo **23, 24**

posizioni **21**
 eliminazione **21**
 modifica **21**
 salvataggio **21**
preferiti **23**
profili **2**
 attività **2**
 utente **7**
profilo utente **7**
pulizia del dispositivo **29**
punteggio swolf **3**

Q

quadranti orologio **16, 26**

R

racing **6**
rapporto verticale **10, 11**
record personali **6**
 eliminazione **6**
recupero **12, 13**
reimpostazione del dispositivo **30**
retroilluminazione **1, 26**
rilevamento **16**
rilevamento delle attività **8, 9**
rilevamento incidente **16, 17**
ripetute **3, 4**
 allenamenti **5**
risoluzione dei problemi **10, 12, 28–31**

S

salvataggio delle attività **2**
schermo **26**
sci
 alpino **4**
 snowboard **4**
scorrimento automatico **25**
segmenti **6, 7**
segnali satellitare **30**
segnali satellitari **25, 30**
sensori ANT+ **23**
 associazione **31**
Sensori ANT+ **22**
 associazione **22**
sensori bici **23**
Sensori Bluetooth **22**
 associazione **31**
sensori di velocità e cadenza **23**
smartphone **16, 30**
 app **1**
 applicazioni **15, 16**
 associazione **1, 31**
snowboard **4**
software
 aggiornamento **29, 30**
 licenza **28**
 versione **28**
soglia anaerobica **12, 15**
statistiche salute **9**
stress score **14**

T

tapis roulant **3**
tasti **1, 26, 29**
tecnologia Bluetooth **1, 2, 15, 16, 30**
 auricolari **19, 31**
Tecnologia Bluetooth **1, 2, 4**
telecomando VIRB **27**
tempe **23, 31**
temperatura **23, 31**
tempo di contatto con il suolo **11**
tempo di fine gara previsto **14**
timer **1, 2, 19**
 conto alla rovescia **27**
timer per conto alla rovescia **27**
toni **7, 27**
TracBack **3, 21**
Training Effect **12, 14**
Training Load **14**
training status **12, 13**

U

UltraTrac **25**

unità di misura **27**

USB **30**

disconnessione **20**

V

vasche **3**

Virtual Partner **5, 6**

visualizzazione estesa **23**

VO2 massimo **34**

VO2 max **12–14**

W

wallet **19**

Wi-Fi, collegamento **16**

Wi-Fi **30**

collegamento **16**

widget **10, 16**

Z

zone

frequenza cardiaca **7, 8**

ora **27**

