

**GARMIN®**

**Forerunner® 735XT**



**Manuale Utente**

© 2016 Garmin Ltd. o sue affiliate

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

Garmin®, il logo Garmin, 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™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ e Vector™ sono marchi di Garmin Ltd. o 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. Shimano® e Di2™ sono marchi di Shimano, Inc. Analisi del battito cardiaco avanzate di Firstbeat. Training Stress Score™, Intensity Factor™, e Normalized Power™ sono marchi di Peaksware, LLC. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

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

M/N: A02924

# Sommario

<b>Introduzione</b>	<b>1</b>
Tasti	1
Blocco e sblocco dei tasti del dispositivo	1
Apertura del menu	1
Icone	1
<b>Allenamenti</b>	<b>1</b>
Inizio di una corsa	1
Attività multisport	1
Allenamento per il triathlon	1
Frequenza cardiaca durante il nuoto	2
Nuoto in piscina	2
Nuotare in acque libere	2
Terminologia relativa al nuoto	2
Attività in ambienti chiusi	2
Allenamenti	2
Come seguire un allenamento dal Web	2
Avviare un allenamento	2
Info sul calendario degli allenamenti	2
Uso dei piani di allenamento Garmin Connect	3
Allenamenti a intervalli	3
Creare un allenamento a intervalli	3
Avviare un allenamento a intervalli	3
Interruzione di un allenamento	3
Annullamento di un allenamento	3
Utilizzare Virtual Partner®	3
Impostare un obiettivo di allenamento	3
Annullare un obiettivo di allenamento	3
Gara contro un'attività precedente	4
Record personali	4
Visualizzare i record personali	4
Ripristino di un record personale	4
Cancellazione di un record personale	4
Cancellazione di tutti i record personali	4
<b>Funzioni della frequenza cardiaca</b>	<b>4</b>
Widget della frequenza cardiaca	4
Come indossare il dispositivo	4
Disattivazione del LED cardio al polso	4
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati	4
Impostazione delle zone di frequenza cardiaca	5
Consentire al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca	5
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®	5
Dinamiche di corsa	5
Allenamento con le dinamiche di corsa	5
Indicatori colorati e dati delle dinamiche di corsa	6
Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo	6
Suggerimenti per i dati mancanti sulle dinamiche di corsa	6
Misurazioni fisiologiche	6
Info sulle stime del VO2 max	7
Come ottenere il VO2 massimo stimato per la corsa	7
Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo	7
Visualizzare i tempi di gara previsti	7
Tempo di recupero	7
Attivazione dell'avviso recupero	8
Frequenza cardiaca di recupero	8
Visualizzazione dello Stress Score	8
Performance Condition	8
Visualizzazione della condizione delle prestazioni	8
Soglia anaerobica	8

Esecuzione di un test guidato per stabilire la soglia anaerobica	9
Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata	9
Effettuare un test dell'FTP	9
<b>Rilevamento delle attività</b>	<b>9</b>
Attivazione del rilevamento delle attività	9
Utilizzare l'avviso di movimento	9
Rilevamento del sonno	9
Obiettivo automatico	10
Minuti di intensità	10
Calcolo dei minuti di intensità	10
<b>Funzioni Smart</b>	<b>10</b>
Associazione dello smartphone	10
Notifiche del telefono	10
Attivazione delle Bluetooth Notification	10
Visualizzazione delle notifiche	10
Gestione delle notifiche	10
Riproduzione degli avvisi audio sullo smartphone durante l'attività	10
Apertura dei controlli musicali	10
Localizzazione di uno smartphone smarrito	11
Widget	11
Visualizzazione dei widget	11
Info su La mia giornata	11
Widget dei controlli Bluetooth	11
Visualizzazione del widget del meteo	11
Telecomando VIRB	11
Controllo di una action cam VIRB	11
Uso della modalità Non disturbare	11
Funzioni di connettività Bluetooth	11
Attivazione dell'avviso di connessione dello smartphone	12
Disattivazione della tecnologia Bluetooth	12
Funzioni Connect IQ	12
Download delle funzioni Connect IQ	12
Download di funzioni Connect IQ dal computer	12
Modificare il quadrante dell'orologio	12
<b>Cronologia</b>	<b>12</b>
Visualizzazione della cronologia	12
Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca	12
Visualizzazione dei totali dei dati	12
Eliminazione della cronologia	12
Gestione dei dati	13
Eliminazione dei file	13
Scollegamento del cavo USB	13
Invio di dati al computer	13
Garmin Connect	13
<b>Navigazione</b>	<b>13</b>
Aggiunta della mappa	13
Caratteristiche della mappa	13
Salvataggio della posizione	13
Modifica di una posizione	14
Eliminazione di una posizione	14
Visualizzazione della quota corrente e delle coordinate	14
Navigazione verso una posizione salvata	14
Navigazione indietro all'inizio	14
Percorsi	14
Seguire un percorso dal Web	14
Visualizzazione dei dettagli del percorso	14
Eliminazione di un percorso	14
Interruzione della navigazione	14
<b>Sensori ANT+</b>	<b>14</b>
Associazione dei sensori ANT+	14
Foot Pod	15

Iniziare una corsa utilizzando un foot pod .....	15	<b>Risoluzione dei problemi .....</b>	<b>21</b>
Calibrazione del foot pod .....	15	Aggiornamenti del prodotto .....	21
Allenarsi con i sensori di potenza .....	15	Ulteriori informazioni .....	21
Impostazione delle zone di potenza .....	15	Acquisizione del segnale satellitare .....	21
Uso dei cambi elettronici .....	15	Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS .....	22
Consapevolezza dell'ambiente circostante .....	15	Riavvio del dispositivo .....	22
Fasce cardio compatibili .....	15	Eliminazione dei dati utente .....	22
Accessorio HRM-Swim .....	15	Ripristino di tutte le impostazioni predefinite .....	22
Regolazione della fascia cardio .....	15	Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo .....	22
Come indossare la fascia cardio .....	15	Aggiornamento del software mediante Garmin Express .....	22
Suggerimenti per l'utilizzo dell'accessorio HRM-Swim ....	16	Ottimizzazione della durata della batteria .....	22
Manutenzione della fascia cardio .....	16	Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato .....	22
Accessorio HRM-Tri .....	16	Il dispositivo non riproduce segnali acustici in acqua fredda ....	22
Nuoto in piscina .....	16	<b>Appendice .....</b>	<b>22</b>
Come indossare la fascia cardio .....	16	Campi dati .....	22
Memorizzazione dei dati .....	16	Obiettivi di forma fisica .....	25
Accessorio HRM-Run .....	16	Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca .....	25
Come indossare la fascia cardio .....	16	Calcolo delle zone di frequenza cardiaca .....	25
Manutenzione della fascia cardio .....	17	Valutazioni standard relative al VO2 massimo .....	25
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati .....	17	Valutazioni FTP .....	25
Modalità di visualizzazione estesa .....	17	<b>Indice .....</b>	<b>27</b>
<b>Personalizzazione del dispositivo .....</b>	<b>17</b>		
Impostazione del profilo utente .....	17		
Profili attività .....	17		
Creazione di un profilo attività personalizzato .....	17		
Modifica del profilo attività .....	17		
Impostazioni attività .....	17		
Personalizzazione delle pagine dati .....	18		
Avvisi .....	18		
Impostazione degli avvisi di intervallo .....	18		
Impostazione di un avviso ripetuto .....	18		
Impostazione degli avvisi di interruzione della camminata .....	18		
Modifica di un avviso .....	18		
Utilizzo di Auto Pause® .....	18		
Corsa con il metronomo .....	18		
Contrassegno dei Lap in base alla distanza .....	19		
Personalizzazione del messaggio Avviso Lap .....	19		
Uso della funzione Scorrimento automatico .....	19		
Modifica dell'impostazione GPS .....	19		
Uso della modalità UltraTrac .....	19		
Impostazioni di timeout risparmio energetico .....	19		
Impostazioni di rilevamento delle attività .....	19		
Impostazioni del sistema .....	19		
Modifica della lingua del dispositivo .....	19		
Impostazioni dell'ora .....	19		
Fusi orari .....	19		
Impostazione manuale dell'ora .....	20		
Impostazione della sveglia .....	20		
Eliminare un allarme .....	20		
Impostazioni di retroilluminazione .....	20		
Impostazione dei toni audio del dispositivo .....	20		
Modifica delle unità di misura .....	20		
Impostazione del formato .....	20		
Impostazioni di registrazione dei dati .....	20		
<b>Info sul dispositivo .....</b>	<b>20</b>		
Caricamento del dispositivo .....	20		
Caratteristiche tecniche .....	20		
Caratteristiche tecniche di Forerunner .....	20		
Caratteristiche tecniche di HRM-Swim e di HRM-Tri .....	20		
Caratteristiche tecniche di HRM-Run .....	21		
Manutenzione del dispositivo .....	21		
Pulizia del dispositivo .....	21		
Batterie sostituibili dall'utente .....	21		
Sostituzione della batteria di HRM-Swim e della batteria di HRM-Tri .....	21		

# Introduzione

## ⚠ AVVERTENZA

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

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

## Tasti



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

## Blocco e sblocco dei tasti del dispositivo

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

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

## Apertura del menu

- 1 Selezionare ▶.
- 2 Selezionare ▼.

## Icone

Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

📶	Stato GPS
📶	Stato tecnologia Bluetooth®
❤	Stato della fascia cardio
👣	Stato foot pod
👁	Stato del LiveTrack
🏃	Stato sensore cadenza e velocità
🚲	Stato delle luci per bici Varia™
🚲	Stato del radar per bici Varia
🚲	Stato del Varia Vision™
🌞	tempe™ Stato sensore

📷	Stato fotocamera VIRB®
🚨	Stato allarme Forerunner
🔋	Stato potenza

# Allenamenti

## Inizio di una corsa

La prima attività di fitness registrata sul dispositivo può essere una corsa a piedi, una corsa in bici o un'altra attività all'aperto. Potrebbe essere necessario caricare il dispositivo (*Caricamento del dispositivo*, pagina 20) prima di iniziare l'attività.

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



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



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

## Attività multisport

Gli atleti di triathlon, duathlon e altre attività multisport possono usufruire dei vantaggi offerti dalle attività multisport (*Creazione di un profilo attività personalizzato*, pagina 17). Quando si imposta un profilo multisport, è possibile modificare le modalità sportive e continuare a visualizzare il tempo totale di tutti gli sport. Ad esempio, è possibile passare dalla modalità bicicletta alla modalità corsa e visualizzare il tempo totale sia per la corsa che per il percorso in bicicletta durante l'allenamento.

## Allenamento per il triathlon

Quando si partecipa a un evento di triathlon, è possibile utilizzare il rispettivo profilo attività per passare rapidamente da un segmento sportivo all'altro, per tenere il tempo di ogni segmento e salvare l'attività.

- 1 Selezionare ▶ > ▲ > **Triathlon**.
- 2 Selezionare ▶ per avviare il timer.
- 3 Selezionare ↺ all'inizio e alla fine di ciascuna transizione.

La funzione di transizione può essere attivata o disattivata per il profilo attività triathlon.

- 4 Dopo aver completato l'attività, selezionare ► > **Salva**.

## Frequenza cardiaca durante il nuoto

**NOTA:** la frequenza cardiaca basata sul polso non è disponibile durante il nuoto.

L'accessorio HRM-Tri™ e l'accessorio HRM-Swim™ registrano e memorizzano i dati sulla frequenza cardiaca durante il nuoto. I dati sulla frequenza cardiaca non sono visibili sui dispositivi Forerunner compatibili, quando la fascia cardio è sott'acqua.

È necessario avviare un'attività a tempo sul dispositivo Forerunner associato per visualizzare successivamente i dati sulla frequenza cardiaca memorizzati. Durante gli intervalli di riposo fuori dall'acqua, la fascia cardio invia i dati sulla frequenza cardiaca al dispositivo Forerunner.

Il dispositivo Forerunner scarica automaticamente i dati della frequenza cardiaca memorizzati, quando si salva l'attività di nuoto a tempo. Durante il download dei dati, la fascia cardio deve trovarsi fuori dall'acqua, deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m). È possibile controllare i dati della frequenza cardiaca nella cronologia del dispositivo e sull'account Garmin Connect™.

### Nuoto in piscina

- 1 Selezionare ► > **A** > **Piscina**.
- 2 Selezionare le dimensioni della piscina o immettere delle dimensioni personalizzate.
- 3 Selezionare ► per avviare il timer.  
la cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.
- 4 Iniziare l'attività.  
Il dispositivo registra automaticamente le ripetute e le vasche.
- 5 Selezionare **A** o **V** per visualizzare ulteriori schermate dati (opzionale).
- 6 In fase di riposo, selezionare ⏸ per mettere in pausa il timer.
- 7 Selezionare ⏮ per riavviare il timer.
- 8 Dopo aver completato l'attività, selezionare ► > **Salva**.

### Nuotare in acque libere

È possibile utilizzare il dispositivo per il nuoto in acque libere. È possibile registrare i dati del nuoto inclusi la distanza, il passo e il numero di bracciate. È possibile aggiungere schermate dati al profilo attività di nuoto in acque libere predefinito (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 18) oppure creare il proprio profilo personalizzato (*Creazione di un profilo attività personalizzato*, pagina 17).

- 1 Selezionare **Menu** > **A** > **Acque Libere**.
- 2 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.  
L'operazione può richiedere alcuni minuti.  
Le barre relative al segnale satellitare diventano verdi quando il dispositivo è pronto.
- 3 Selezionare ► per avviare il timer.
- 4 Dopo aver completato l'attività, selezionare ► > **Salva**.

## Terminologia relativa al nuoto

**Vasca:** 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.

## 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).

## Allenamenti

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

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

### Come seguire un allenamento dal Web

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 13).

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

### Avviare un allenamento

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

- 1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Allenamenti personali**.
- 2 Selezionare un allenamento.
- 3 Selezionare **Esegui allenamento**.
- 4 Selezionare ► per iniziare l'allenamento.

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

### Info sul calendario degli allenamenti

Il calendario degli allenamenti sul dispositivo è un'estensione del calendario degli allenamenti o delle pianificazioni impostato in Garmin Connect. Dopo aver aggiunto alcuni allenamenti al calendario Garmin Connect, è possibile inviarli al dispositivo. Tutti gli allenamenti pianificati inviati al dispositivo vengono visualizzati nell'elenco del calendario degli allenamenti in base alla data. Quando si seleziona un giorno nel calendario degli



allenamenti, è possibile visualizzare o eseguire l'allenamento. L'allenamento pianificato rimane sul dispositivo sia che venga completato sia che venga ignorato. Quando si inviano allenamenti pianificati da Garmin Connect, questi sovrascrivono quelli presenti nel calendario degli allenamenti esistente.

### Uso dei piani di allenamento Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 13).

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

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

### Allenamenti a intervalli

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

#### Creare un allenamento a intervalli

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

#### Avviare un allenamento a intervalli

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

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

#### Interruzione di un allenamento

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

#### Annullamento di un allenamento

- 1 Durante l'allenamento, tenere premuto **⏏**.
- 2 Selezionare **Annulla allenam. > Sì**.

### Utilizzare Virtual Partner®

Virtual Partner è uno strumento di allenamento progettato per consentire agli utenti di raggiungere i propri obiettivi. È possibile personalizzare il Virtual Partner per allenarsi (correre a piedi, in bici, altro) con un obiettivo di velocità o di passo.

**NOTA:** Virtual Partner non è disponibile in modalità nuoto.

- 1 Selezionare un profilo attività.
- 2 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Pagine Dati > Virtual Partner > Stato > Attivato**.
- 3 Selezionare **Imposta passo** o **Imposta velocità**.  
È possibile utilizzare il passo o la velocità come andamento della propria corsa ([Impostazione del formato](#), pagina 20).
- 4 Immettere un valore.
- 5 Selezionare **▶** per avviare il timer.
- 6 Durante l'attività, selezionare **⏏** o **⏏** per visualizzare la 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. Questa funzione può essere utilizzata con i profili corsa, ciclismo e con altri profili di attività sportiva singola (escluso il nuoto). Durante l'attività di allenamento, il dispositivo fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

- 1 Selezionare **Menu > Allenamento > Imposta un obiettivo**.
- 2 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.  
È possibile immettere l'obiettivo di tempo, utilizzare una previsione (basata sulla stima del VO2 max) oppure utilizzare il tempo di record personale.
  - 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 indica l'orario di fine stimato. L'orario di fine stimato è basato sulla prestazione corrente e sul tempo rimanente.

- 3 Selezionare **▶** per avviare il timer.
- 4 Se necessario, selezionare **⏏** o **⏏** per visualizzare la schermata.
- 5 Dopo aver completato l'attività, selezionare **▶ > Salva**.  
Viene visualizzata una schermata di riepilogo che indica la posizione dell'utente rispetto all'obiettivo impostato.

#### Annullare un obiettivo di allenamento

- 1 Durante un'attività, selezionare **⏏** per visualizzare la schermata dell'obiettivo.
- 2 Tenere premuto **⏏**.
- 3 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 i profili corsa, ciclismo e con altri profili di attività sportiva singola (escluso il nuoto). Questa funzione può essere utilizzata con la funzione Virtual Partner per visualizzare la propria posizione durante l'attività.

- 1 Selezionare **Menu > Allenamento > Usa attività in gara.**
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Da cronologia** per selezionare un'attività registrata in precedenza dal dispositivo.
  - Selezionare **Scaricato** per selezionare un'attività scaricata dall'account Garmin Connect.
- 3 Selezionare l'attività.  
La schermata Virtual Partner indica l'orario di fine stimato.
- 4 Selezionare ► per avviare il timer.
- 5 Dopo aver completato l'attività, selezionare ► > **Salva.**  
Viene visualizzata una schermata di riepilogo che indica la posizione dell'utente al termine di una gara contro l'attività precedentemente registrata o scaricata.

## Record personali

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

**NOTA:** per le attività di ciclismo, i record personali includono anche la salita più ripida e la potenza maggiore (misuratore di potenza richiesto).

### Visualizzare i record personali

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

### Ripristino di un record personale

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

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

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

### Cancellazione di un record personale

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

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

### Cancellazione di tutti i record personali

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

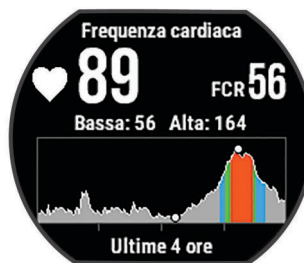
## Funzioni della frequenza cardiaca

Il dispositivo Forerunner consente il monitoraggio della frequenza cardiaca al polso ed è compatibile con le fasce cardio ANT<sup>®</sup>. 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+. Occorre indossare una fascia cardio per utilizzare le funzioni descritte in questa sezione.

## Widget della frequenza cardiaca

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

- 1 Nella schermata dell'ora, selezionare ▼.



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

## 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 Forerunner 735XT non deve muoversi durante la corsa o l'allenamento.



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

- Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca al polso, consultare [Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati](#), pagina 4.
- Per ulteriori informazioni sulla precisione, visitare il sito Web [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

## Disattivazione del LED cardio al polso

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

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

## 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.

## Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

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

- 1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Profilo utente > Freq. cardiaca**.
- 2 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.
- 3 Selezionare **SAFC** e immettere la frequenza cardiaca della soglia anaerobica.
- 4 Selezionare **FC riposo** e immettere la frequenza cardiaca a riposo.
- 5 Selezionare **Zone > In base a**.
- 6 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
  - Selezionare **% Max FC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca massima.
  - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
  - Selezionare **%SAFC** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca della soglia anaerobica.
- 7 Selezionare **Aggiungi frequenza cardiaca sport** per aggiungere zone differenti per ciascuno sport.
- 8 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona di frequenza cardiaca.

## Consentire al dispositivo di impostare le zone della frequenza cardiaca

Le impostazioni predefinite consentono al dispositivo di rilevare la frequenza cardiaca massima e impostare le zone della frequenza cardiaca come percentuale della frequenza cardiaca massima.

- Verificare che le impostazioni del profilo utente siano corrette (*Impostazione del profilo utente*, pagina 17).
- 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.

## Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®

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

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

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

- 1 Selezionare **V** per visualizzare il widget della frequenza cardiaca.
- 2 Tenere premuto **A**.
- 3 Selezionare **Trasmetti frequenza cardiaca**.  
Il dispositivo Forerunner avvia la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca e viene visualizzato (♥).  
**NOTA:** è possibile visualizzare solo la pagina della frequenza cardiaca durante la trasmissione dei relativi dati.
- 4 Associare il dispositivo Forerunner al dispositivo Garmin ANT+ compatibile.  
**NOTA:** le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.  
**SUGGERIMENTO:** per interrompere la trasmissione della frequenza cardiaca, selezionare qualsiasi tasto e selezionare Sì.

## 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.

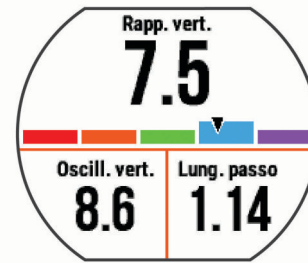
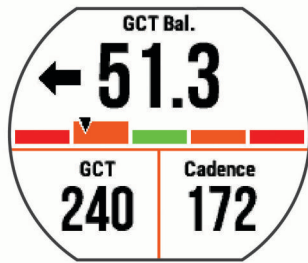
## Allenamento con le dinamiche di corsa

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 ANT+*, pagina 14).

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 **►►** e selezionare un'attività di corsa.
- 2 Selezionare **►►**.
- 3 Iniziare una corsa.

- 4 Scorrere le schermate delle dinamiche di corsa per visualizzare le metriche.



- 5 Se necessario, tenere premuto **A** 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.

**NOTA:** l'indicatore colorato per il bilanciamento del tempo di contatto con il suolo è diverso (*Dati del bilanciamento del tempo di contatto con il suolo*, pagina 6).

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

Zona colorata	Percentile della zona	Intervallo di cadenze	Intervallo di oscillazioni verticali	Rapporto verticale	Intervallo di tempi di contatto con il suolo
Viola	>95	>183 spm	<6,4 cm	<6,1%	<218 ms
Blu	70-95	174-183 spm	6,4-8,1 cm	6,1-7,4%	218-248 ms
Verde	30-69	164-173 spm	8,2-9,7 cm	7,5-8,6%	249-277 ms
Arancione	5-29	153-163 spm	9,8-11,5 cm	8,7-10,1%	278-308 ms
Rosso	<5	<153 spm	>11,5 cm	>10,1%	>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.

### 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 fisiologiche

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

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

**VO2 max:** il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni.

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

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

**Stress Score:** stress Score richiede una fascia cardio per torace. Stress Score misura la variabilità nella 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.

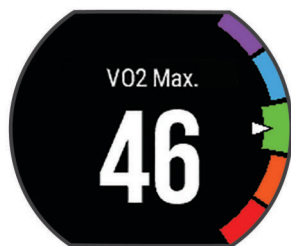
**Condizione delle prestazioni:** la condizione delle prestazioni è una valutazione in tempo reale effettuata dopo un'attività di 6 - 20 minuti. Può essere aggiunta come campo di dati in modo da visualizzare la propria condizione delle prestazioni durante l'intera attività. Confronta la condizione in 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 la frequenza cardiaca e il passo.

### Info sulle stime del VO2 max

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

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



Viola	Ottimo
Blu	Eccellente
Verde	Buono
Arancione	Adeguito
Rosso	Scarso

I dati del VO2 max sono forniti da FirstBeat. Le analisi del VO2 max vengono fornite con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 massimo*, pagina 25) e visitare il sito Web [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

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

Questa funzione richiede una fascia cardio.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 17), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 5). La stima potrebbe

sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse per raccogliere dati sulle prestazioni di corsa.

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

### Come ottenere il VO2 massimo stimato per l'attività di ciclismo

Prima di poter visualizzare la stima del VO2 massimo, è necessario disporre di una fascia cardio compatibile e di un sensore di potenza. Il sensore di potenza deve essere associato al dispositivo Forerunner (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 14). Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 17) e impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 5).

**NOTA:** la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulle prestazioni di ciclismo.

- 1 Pedalare all'aperto a un'intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
- 2 Dopo la pedalata, selezionare **Salva**.
- 3 Selezionare **Menu > Statistiche personali > VO2 max > Ciclismo**.

### Suggerimenti per ottenere le stime del VO2 massimo per le attività di ciclismo

La correttezza e la precisione del calcolo del VO2 massimo migliora se la pedalata è sostenuta e moderatamente potente e se i valori di frequenza cardiaca e di potenza non variano di molto.

- Prima della corsa in bici, verificare che il dispositivo, la fascia cardio e il sensore di potenza funzionino correttamente, che siano associati e che la batteria sia carica.
- Durante una corsa in bici di 20 minuti, mantenere la frequenza cardiaca su un valore del 70% rispetto a quello della frequenza cardiaca massima.
- Durante la corsa in bici di 20 minuti, mantenere una potenza in uscita costante.
- Evitare i terreni ondulati.
- Evitare di correre in gruppi dove si crea molta scia.

### Visualizzare i tempi di gara previsti

Questa funzione richiede una fascia cardio.

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 17), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 5). Il dispositivo utilizza la stima del VO2 massimo (*Info sulle stime del VO2 max*, pagina 7) e le fonti di dati pubblicati per fornire tempi di gara basati sullo stato di forma fisica corrente. Questa previsione ipotizza inoltre che sia stato completato l'allenamento adeguato ad affrontare la gara.

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

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

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

### Tempo di recupero

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

**NOTA:** il tempo di recupero consigliato si basa sulla stima del VO2 max e all'inizio può sembrare inaccurato. Il dispositivo richiede alcune attività per raccogliere dati sulle prestazioni. Il tempo di recupero viene visualizzato immediatamente dopo un'attività. Viene avviato un conto alla rovescia che indica il tempo rimanente allo sforzo successivo.

#### Attivazione dell'avviso recupero

Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente, pagina 17*), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca, pagina 5*).

1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Avviso recupero > Stato > Attivo**.

2 Iniziare una corsa.

3 Dopo la corsa, selezionare **Salva**.

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



#### Frequenza cardiaca di recupero

Se ci si sta allenando con la frequenza cardiaca al polso o con una fascia cardio compatibile è possibile controllare il valore della frequenza cardiaca di recupero dopo ogni attività. La frequenza cardiaca di recupero è la differenza tra la frequenza cardiaca durante l'esercizio e la frequenza cardiaca due minuti dopo il termine dell'esercizio. Ad esempio, dopo una tipica corsa di allenamento, arrestare il timer. La frequenza cardiaca è 140 bpm. Dopo due minuti di inattività o defaticamento, la frequenza cardiaca è 90 bpm. La frequenza cardiaca di recupero è 50 bpm (140 meno 90). Alcuni studi hanno collegato la frequenza cardiaca di recupero alla salute cardiaca. Valori più alti indicano in genere cuori più sani.

**SUGGERIMENTO:** per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe restare fermi per due minuti mentre il dispositivo calcola il valore della frequenza cardiaca di recupero. Quando viene visualizzato tale valore è possibile salvare o eliminare l'attività.

#### Visualizzazione dello Stress Score

Prima di poter visualizzare lo Stress Score, è necessario indossare la fascia cardio e associarla al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+, pagina 14*).

Lo 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 di un corridore. 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 approssimativamente alla stessa ora e nelle stesse condizioni ogni giorno.

1 Selezionare **Applicazioni > HRV Stress Test > Misura**.

2 Restare fermi e a riposo per 3 minuti.



#### Performance Condition

Completata l'attività di corsa o ciclismo, 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 a piedi o in bici. È possibile aggiungere condizioni delle prestazioni 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 a piedi o in bici.

**NOTA:** il dispositivo richiede alcune corse a piedi o in bici con una fascia cardio per recuperare una stima del valore VO2 max accurata e avere informazioni sulla capacità di corsa a piedi o in bici (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 7*).

#### Visualizzazione della condizione delle prestazioni

1 Aggiungere il campo **Condizione performance** a una schermata dati (*Personalizzazione delle pagine dati, pagina 18*).

2 Iniziare una corsa.

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.

#### 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 5*).



### Esecuzione di un test guidato per stabilire la soglia anaerobica

Prima di poter eseguire il test guidato, è necessario indossare una fascia cardio e associarla al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+, pagina 14*). È anche necessario conoscere il valore VO2 massimo di una corsa precedente (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 7*).

**SUGGERIMENTO:** il dispositivo richiede alcune corse con una fascia cardio per ottenere una stima del VO2 massimo. Il dispositivo rileverà automaticamente la soglia anaerobica durante le corse ad alta intensità con una fascia cardio.

- 1 Selezionare un profilo di corsa all'aperto.  
Il GPS è richiesto per completare il test.
- 2 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Soglia anaerobica > Esegui test guidato**.
- 3 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.



- 4 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Accetta** per salvare la nuova soglia anaerobica.
  - Selezionare **Rifiuta** per mantenere la soglia anaerobica corrente.

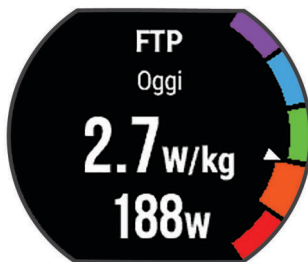
### Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata

Prima di poter ottenere la stima della soglia di potenza (FTP), è necessario associare una fascia cardio e un sensore di potenza al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+, pagina 14*) e ottenere la stima del proprio VO2 massimo per l'attività di ciclismo (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 7*).

Per fornire una stima della soglia di potenza (FTP) e del VO2 massimo, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale.

- 1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Soglia di potenza > Rilevamento auto > Attivato**.

L'FTP stimata viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.



Viola	Ottimo
Blu	Eccellente
Verde	Buono
Arancione	Adeguito
Rosso	Non allenato

Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni FTP, pagina 25*).

- 2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Accetta** per salvare la nuova FTP.
- Selezionare **Rifiuta** per mantenere l'FTP corrente.

### Effettuare un test dell'FTP

Prima di poter condurre un test per stabilire la soglia di potenza stimata (FTP), è necessario associare una fascia cardio e un sensore di potenza al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+, pagina 14*) e ottenere la stima del proprio VO2 massimo per l'attività di ciclismo (*Info sulle stime del VO2 max, pagina 7*).

- 1 Selezionare **Menu > Statistiche personali > Soglia di potenza > Esegui test guidato**.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.  
Dopo aver iniziato una corsa, il dispositivo visualizza la durata di ciascuna fase, il traguardo e i dati di potenza attuale. Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.
- 3 Dopo aver completato il test guidato, terminare il defaticamento.  
L'FTP viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Accetta** per salvare la nuova FTP.
  - Selezionare **Rifiuta** per mantenere l'FTP corrente.

## Rilevamento delle attività

### Attivazione del rilevamento delle attività

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

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

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

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

Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

### Utilizzare l'avviso di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e la barra rossa. Vengono visualizzati ulteriori segmenti dopo altri 15 minuti di inattività. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo, pagina 20*).

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.

## 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.

## Minuti di intensità

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

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

### Calcolo dei minuti di intensità

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

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

## Funzioni Smart

### Associazione dello smartphone

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

- 1 Visitare il sito Web [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) e scaricare l'app Garmin Connect sullo smartphone.
- 2 Nel dispositivo Forerunner, selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Bluetooth** > **Associazione dispositivo mobile**.
- 3 Aprire l'app Garmin Connect Mobile.
- 4 Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:

- Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect Mobile, seguire le istruzioni visualizzate.
- Se un altro dispositivo è già stato associato all'app Garmin Connect Mobile, dalle impostazioni, selezionare **Dispositivi Garmin** > **Aggiungi dispositivo**, e seguire le istruzioni visualizzate.

### Notifiche del telefono

Le notifiche del telefono richiedono uno smartphone compatibile nell'area di copertura e associato al dispositivo. Quando il telefono riceve dei messaggi, vengono inviate delle notifiche sul dispositivo.

#### Attivazione delle Bluetooth Notification

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

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

#### Visualizzazione delle notifiche

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

#### Gestione delle notifiche

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

Selezionare un'opzione:

- Con uno smartphone Apple®, utilizzare le impostazioni delle notifiche sullo smartphone per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Se si utilizza uno smartphone con Android™, nell'app Garmin Connect Mobile, 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 Mobile sia associata al dispositivo Forerunner.

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

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

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

#### Apertura dei controlli musicali

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

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

## Localizzazione di uno smartphone smarrito

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

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

## 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.

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

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

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

**Meteo:** visualizza la temperatura corrente e le previsioni meteo. visualizza un riepilogo dinamico delle attività del giorno. Le metriche includono l'ultimo sport registrato, i minuti di intensità, i passi, le calorie bruciate e molto altro.

**Rilevamento delle attività:** tiene traccia del numero giornaliero di passi, dell'obiettivo passi, della distanza percorsa, delle calorie e delle statistiche sul sonno.

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

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

**Ultimo sport:** viene visualizzato un breve riepilogo dell'ultimo sport registrato e la distanza totale per la settimana.

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

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

**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.

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

## 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 **A** o **V**.

Tra i widget disponibili ci sono la frequenza cardiaca e il rilevamento dell'attività.

## Info su La mia giornata

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

bruciate e molto altro. È possibile selezionare **►** per visualizzare altre metriche.

## Widget dei controlli Bluetooth

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

## Visualizzazione del widget del meteo

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

## Telecomando VIRB

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

### Controllo di una action cam VIRB

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

- 1 Accendere la fotocamera VIRB.
- 2 Associare la fotocamera VIRB al dispositivo Forerunner (*Associazione dei sensori ANT+, pagina 14*).
- 3 Sul dispositivo Forerunner, selezionare l'accessorio VIRB.  
Quando viene associato l'accessorio VIRB, la schermata VIRB viene aggiunta alle schermate dati per il profilo attivo.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Avvio/interruzione timer** per controllare la fotocamera utilizzando il timer **►**.  
La registrazione automatica dei video si avvia e si interrompe con il timer del dispositivo Forerunner.
  - Selezionare **Manuale** per controllare la fotocamera utilizzando il menu dei collegamenti. Nel widget VIRB, tenere premuto **►** per controllare la fotocamera.

## Uso della modalità Non disturbare

Prima di poter utilizzare la modalità Non disturbare, è necessario associare il dispositivo a uno smartphone (*Associazione dello smartphone, pagina 10*).

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

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

- 1 Nella schermata dell'ora, selezionare **A** per visualizzare il widget dei controlli.
- 2 Selezionare **► > Non disturbare > Attivato**.  
È possibile disattivare la modalità Non disturbare dal widget dei controlli.
- 3 Se necessario, selezionare **Menu > Impostazioni > Non disturbare > Sonno > Attivato**.  
Il dispositivo entra in modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno.

## Funzioni di connettività Bluetooth

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

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

**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.

**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.

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

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

**Aggiornamenti software:** consente di aggiornare il software del dispositivo.

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

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

### Attivazione dell'avviso di connessione dello smartphone

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

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

### Disattivazione della tecnologia Bluetooth

- Nella pagina principale Forerunner, selezionare **Menu > Impostazioni > Bluetooth > Stato > Disattivato**.
- Consultare il Manuale Utente del dispositivo mobile per disattivare la tecnologia wireless Bluetooth.

## Funzioni Connect IQ

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

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


**Campi dati:** consente di scaricare nuovi campi dati che presentano i dati del sensore, dell'attività e di cronologia in modi nuovi. È possibile aggiungere campi dati Connect IQ a funzioni integrate e pagine.

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

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

### Download delle funzioni Connect IQ

Prima di poter scaricare funzioni dall'app Forerunner Mobile, è necessario associare il dispositivo Connect IQ allo smartphone ([Associazione dello smartphone, pagina 10](#)).

- 1 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app  Connect IQ Mobile.
- 2 Se necessario, selezionare il dispositivo.

- 3 Selezionare una funzione Connect IQ.

- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

### Download di funzioni Connect IQ dal computer

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando un cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) ed effettuare l'accesso.
- 3 Selezionare una funzione Connect IQ e scaricarla.
- 4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

### Modificare il quadrante dell'orologio

Prima di attivare un quadrante dell'orologio Connect IQ è necessario installarlo dallo store Connect IQ ([Download delle funzioni Connect IQ, pagina 12](#)).

- 1 Nel quadrante dell'orologio, tenere premuto **▲**.
- 2 Selezionare **Opzioni orologio > Quadrante orologio > Connect IQ**.
- 3 Selezionare **▲** o **▼** per visualizzare i quadranti dell'orologio.
- 4 Selezionare **▶** per selezionare un quadrante dell'orologio.

## Cronologia

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

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

### Visualizzazione della cronologia

- 1 Selezionare **Menu > Cronologia > Attività**.
- 2 Selezionare **▲** o **▼** per visualizzare le attività salvate.
- 3 Selezionare un'attività.
- 4 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Dettagli** per visualizzare ulteriori informazioni sull'attività.
  - Selezionare **Lap** per selezionare un Lap e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap.
  - Selezionare **Mappa** per visualizzare l'attività (GPS richiesto).
  - Selezionare **Tempo in zona** per visualizzare il tempo in ciascuna zona della frequenza cardiaca.
  - Selezionare **Elimina** per eliminare l'attività selezionata.

### Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di frequenza cardiaca

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

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

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

### Visualizzazione dei totali dei dati

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

- 1 Selezionare **Menu > Cronologia > Totali**.
- 2 Se necessario, selezionare il tipo di attività.
- 3 Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

### Eliminazione della cronologia

- 1 Selezionare **Menu > Cronologia > Opzioni**.

## 2 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Elimina tutte le attività** per eliminare tutte le attività dalla cronologia.
- Selezionare **Reimposta totali** per reimpostare tutti i totali sulla distanza e il tempo.

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

## 3 Confermare la selezione.

## Gestione dei dati

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

## Eliminazione dei file

### AVVISO

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

- 1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.
- 2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.
- 3 Selezionare un file.
- 4 Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

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

## 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.

## Invio di dati al computer

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

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

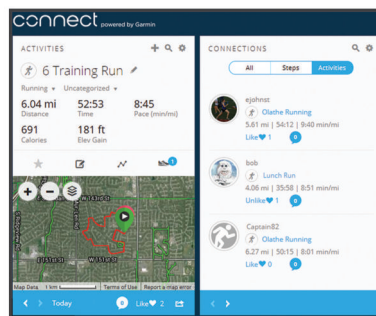
## Garmin Connect

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

## 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.

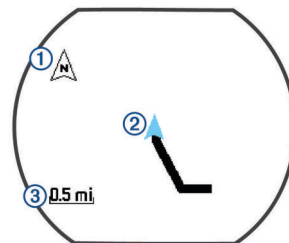
## Aggiunta della mappa

È possibile aggiungere la mappa alla sequenza delle schermate dati per il profilo attività.

- 1 Selezionare un profilo attività.
- 2 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Pagine Dati > Mappa > Stato > Attivato**.

## Caratteristiche della mappa

Quando si avvia il timer e si inizia a spostarsi, sulla mappa viene visualizzata una linea nera che indica il percorso seguito.



①	Punta a nord
②	La posizione corrente e la direzione
③	Livello di zoom

## Salvataggio della posizione

Prima di poter contrassegnare una posizione, è necessario attivare la schermata della mappa per il profilo attività in uso e cercare i satelliti.



Per posizione si intende un punto registrato e salvato in memoria. Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un punto specifico, è possibile salvare una posizione.

- 1 Andare al punto dove si desidera salvare la posizione.
- 2 Selezionare **V** per visualizzare la mappa.
- 3 Tenere premuto **A**.
- 4 Selezionare **Salva posizione**.

La posizione viene visualizzata sulla mappa con la data e l'ora.

### Modifica di una posizione

È possibile modificare il nome della posizione salvata.

- 1 Selezionare **Menu > Navigazione > Posizioni salvate**.
- 2 Selezionare una posizione.
- 3 Selezionare **Nome**.
- 4 Modificare il nome e selezionare **✓**.

### Eliminazione di una posizione

- 1 Selezionare **Menu > Navigazione > Posizioni salvate**.
- 2 Selezionare una posizione.
- 3 Selezionare **Elimina > Sì**.

### Visualizzazione della quota corrente e delle coordinate

**SUGGERIMENTO:** questa procedura fornisce dettagli sulla posizione e un altro modo per salvare la posizione corrente.

- 1 Selezionare **Menu > Navigazione > Dove sono?**.  
Il dispositivo deve cercare i satelliti prima di poter visualizzare le informazioni sulla posizione.
- 2 Se necessario, selezionare **Salva posizione**.

### Navigazione verso una posizione salvata

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

- 1 Selezionare **Menu > Navigazione > Posizioni salvate**.
- 2 Selezionare una posizione.
- 3 Selezionare **Vai a**.  
Viene visualizzata la bussola. La freccia punta nella direzione della posizione salvata.
- 4 Selezionare **V** per visualizzare la mappa (opzionale).  
Sulla mappa viene visualizzata una linea dalla posizione corrente alla posizione salvata.
- 5 Selezionare **►** per avviare il timer e registrare l'attività.

### Navigazione indietro all'inizio

Prima di poter navigare indietro all'inizio, è necessario individuare i satelliti, avviare il timer e avviare l'attività.

In qualsiasi momento dell'attività, è possibile tornare al punto di partenza. Ad esempio, se si sta correndo in una nuova città e non si è sicuri di come tornare indietro al sentiero o all'hotel, è possibile tornare indietro alla posizione di partenza. Questa funzione non è disponibile per tutte le attività.

- 1 Tenere premuto **A**.
  - 2 Selezionare **Navigazione > Torna all'inizio**.  
Viene visualizzata la bussola.
  - 3 Muoversi in avanti.  
La freccia della bussola punta nella direzione del punto di partenza.
- SUGGERIMENTO:** per una navigazione più precisa, orientare il dispositivo verso la direzione di navigazione.

### 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.

### Seguire un percorso dal Web

Prima di poter scaricare un percorso dall'account Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 13).

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
- 2 Visitare il sito Web [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Creare un nuovo percorso oppure selezionarne uno esistente.
- 4 Selezionare **Invia al dispositivo**.
- 5 Scollegare il dispositivo e accenderlo.
- 6 Selezionare **Menu > Navigazione > Percorsi**.
- 7 Selezionare un percorso.
- 8 Selezionare **Segui percorso**.
- 9 Selezionare **►** per avviare il timer.  
La mappa visualizza il percorso e le informazioni sullo stato nella parte superiore dello schermo.
- 10 Se necessario, selezionare **V** per visualizzare ulteriori schermate dati.

### Visualizzazione dei dettagli del percorso

- 1 Selezionare **Menu > Navigazione > Percorsi**.
- 2 Selezionare un percorso.
- 3 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Mappa** per visualizzare il percorso sulla mappa.
  - Selezionare **Profilo quota** per visualizzare un grafico di elevazione del percorso.
  - Selezionare **Nome** per visualizzare e modificare il nome del percorso.

### Eliminazione di un percorso

- 1 Selezionare **Menu > Navigazione > Percorsi**.
- 2 Selezionare un percorso.
- 3 Selezionare **Elimina > Sì**.

### Interruzione della navigazione

- 1 Durante un'attività, selezionare **V** per visualizzare la bussola o la mappa.
- 2 Tenere premuto **A**.
- 3 Selezionare **Arresta navigazione > Sì**.

## Sensori ANT+

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

### Associazione dei sensori ANT+

L'associazione è il collegamento di sensori wireless ANT+, ad esempio una fascia cardio, con il dispositivo Garmin. La prima



volta che si collega un sensore ANT+ al dispositivo, è necessario associare il dispositivo e il sensore. Una volta associati, il dispositivo si collega automaticamente al sensore quando si avvia un'attività e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

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

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

## Foot Pod

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

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

### Iniziare una corsa utilizzando un foot pod

Prima di iniziare una corsa, è necessario associare il foot pod al dispositivo Forerunner (*Associazione dei sensori ANT+, pagina 14*).

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.

## Allenarsi con i sensori di potenza

- Visitare il sito Web [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) per un elenco di sensori ANT+ compatibili con il dispositivo (ad esempio il sistema Vector™).
- Per ulteriori informazioni, vedere il Manuale Utente del sensore di potenza.
- Regolare le zone di potenza in modo che corrispondano ai propri obiettivi e capacità (*Impostazione delle zone di potenza, pagina 15*).
- Utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specifica (*Impostazione degli avvisi di intervallo, pagina 18*).
- Personalizzare i campi dei dati di potenza (*Personalizzazione delle pagine dati, pagina 18*).

### Impostazione delle zone di potenza

I valori di queste zone sono valori predefiniti e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. Se si conosce il proprio valore della soglia di potenza (FTP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza. È possibile regolare le zone manualmente sul dispositivo o utilizzare l'account Garmin Connect.

- 1 Nella schermata principale, selezionare **Menu > Statistiche personali > Profilo utente > Zone potenza > In base a**.
- 2 Selezionare un'opzione:
  - Selezionare **Watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
  - Selezionare **% soglia di potenza** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.
- 3 Selezionare **FTP** e immettere il valore FTP.
- 4 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona.
- 5 Se necessario, selezionare **Minima**, quindi immettere un valore di potenza minimo.

## Uso dei cambi elettronici

Prima di poter utilizzare i cambi elettronici compatibili, come i cambi Shimano® Di2™ è necessario associarli al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+, pagina 14*). È possibile personalizzare i campi dati opzionali (*Personalizzazione delle pagine dati, pagina 18*). Il dispositivo Forerunner visualizza i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.

## 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 22*).

## Fasce cardio compatibili

Questo dispositivo è compatibile con tutte le fasce cardio Garmin. Questo dispositivo può essere fornito con le seguenti fasce cardio premium.

- Accessorio HRM-Swim (*Accessorio HRM-Swim, pagina 15*)
- Accessorio HRM-Tri (*Accessorio HRM-Tri, pagina 16*)
- Accessorio HRM-Run (*Accessorio HRM-Run, pagina 16*)

### Accessorio HRM-Swim

#### Regolazione della fascia cardio

Prima di iniziare a nuotare, regolare la fascia cardio. La fascia dovrebbe essere stretta abbastanza da restare in posizione quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina.

- Scegliere una prolunga per la fascia e applicarla all'estremità elastica della fascia cardio.

La fascia cardio viene fornita con tre prolunghine adatte a diverse dimensioni del torace.

**SUGGERIMENTO:** la prolunga media è adatta alla maggior parte delle taglie (da M a XL).

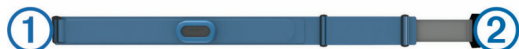
- Indossare la fascia cardio al contrario per regolare facilmente la fibbia scorrevole sulla prolunga.
- Indossare la fascia cardio in modo corretto per regolare facilmente la fibbia scorrevole sulla fascia.

#### Come indossare la fascia cardio

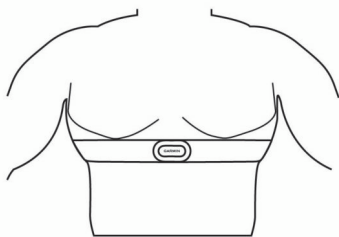
La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno.

- 1 Scegliere una prolunga per la fascia per la migliore indossabilità.
- 2 Indossare la fascia cardio con il logo Garmin rivolto verso l'alto.

Il gancio ① e il passante ② devono essere collegati a destra del torace.



- 3 Avvolgere la fascia cardio al torace, quindi collegare il gancio al passante.



**NOTA:** accertarsi che le etichette non si pieghino.

- 4 Stringere la fascia cardio in modo che aderisca perfettamente al torace senza stringere troppo.

Una volta indossata, la fascia cardio è attiva, memorizza e invia i dati.

#### **Suggerimenti per l'utilizzo dell'accessorio HRM-Swim**

- Se la fascia cardio scivola dal torace quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina, stringere la fascia e la prolunga.
- Tra una ripetuta e l'altra, alzarsi in piedi per far uscire l'acqua dalla fascia cardio e visualizzare i dati della frequenza cardiaca.

#### **Manutenzione della fascia cardio**

##### **AVVISO**

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

- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio ogni sette utilizzi con una piccola quantità di detergente delicato, come un detersivo per piatti.

**NOTA:** una quantità eccessiva di detergente potrebbe danneggiare la fascia cardio.

- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

#### **Accessorio HRM-Tri**

Nella sezione HRM-Swim di questo manuale viene descritto come registrare i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto (*Nuotare in acque libere*, pagina 2).

#### **Nuoto in piscina**

##### **AVVISO**

Lavare a mano la fascia cardio dopo l'esposizione a cloro o altre sostanze chimiche utilizzate in piscina. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare la fascia cardio.

L'accessorio HRM-Tri è concepito principalmente per il nuoto in acque libere, ma può essere utilizzato occasionalmente per il nuoto in piscina. La fascia cardio deve essere indossata sotto un costume o una muta da triathlon mentre si nuota in una piscina, altrimenti potrebbe scivolare dal torace quando ci si dà la spinta dalla parete della piscina.

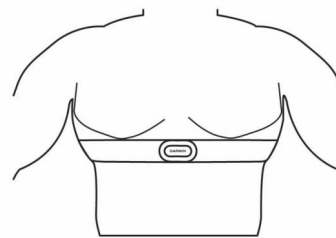
#### **Come indossare la fascia cardio**

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

- 1 Se necessario, applicare la prolunga alla fascia cardio.
- 2 Inumidire gli elettrodi (1) sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



- 3 Indossare la fascia cardio con il logo Garmin rivolto verso l'alto.



Il passante (2) e il gancio (3) devono essere collegati a destra del torace.

- 4 Avvolgere la fascia cardio al torace, quindi collegare il gancio al passante.

**NOTA:** accertarsi che le etichette non si pieghino.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

#### **Memorizzazione dei dati**

La fascia cardio può memorizzare fino a 20 ore di dati in una singola attività. Quando la memoria della fascia cardio è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

È possibile avviare un'attività a tempo sul dispositivo Forerunner associato e la fascia cardio registra i dati della frequenza cardiaca, anche se ci si allontana dal dispositivo. Ad esempio, è possibile registrare i dati della frequenza cardiaca durante le attività di fitness o sport di squadra, quando non è possibile indossare orologi. La fascia cardio invia automaticamente i dati sulla frequenza cardiaca memorizzati al dispositivo Forerunner, quando si salva l'attività. Durante il caricamento dei dati, la fascia cardio deve essere attiva e nell'area di copertura del dispositivo (3 m).

#### **Accessorio HRM-Run**

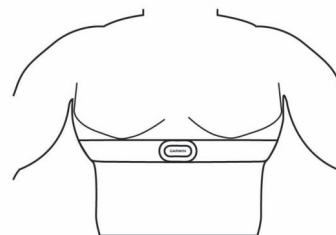
##### **Come indossare la fascia cardio**

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

- 1 Se necessario, applicare la prolunga alla fascia cardio.
- 2 Inumidire gli elettrodi (1) sul retro della fascia cardio per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.



- 3 Indossare la fascia cardio con il logo Garmin rivolto verso l'alto.



Il passante (2) e il gancio (3) devono essere collegati a destra del torace.

- 4 Avvolgere la fascia cardio al torace, quindi collegare il gancio al passante.

**NOTA:** accertarsi che le etichette non si pieghino.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

## Manutenzione della fascia cardio

### AVVISO

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

- Sciacquare la fascia cardio dopo ogni utilizzo.
- Lavare a mano la fascia cardio ogni sette utilizzi o dopo una nuotata in piscina con una piccola quantità di detergente delicato, come un detersivo per piatti.

**NOTA:** una quantità eccessiva di detergente potrebbe danneggiare la fascia cardio.

- Non introdurre la fascia cardio in lavatrice o asciugatrice.
- Appendere o distendere la fascia cardio per asciugarla.

## 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.

- Inumidire nuovamente gli elettrodi e i rivestimenti protettivi (se presenti).
- Stringere l'elastico sul torace.
- Riscaldarsi per 5 - 10 minuti.
- Seguire le istruzioni di manutenzione (*Manutenzione della fascia cardio*, pagina 17).

- Indossare una maglietta di cotone o inumidire completamente entrambi i lati dell'elastico.

Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca.

- Allontanarsi dalle sorgenti che possono interferire con la fascia cardio.

Le sorgenti di interferenza possono includere campi elettromagnetici potenti, alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, cavi elettrici ad alta tensione, motori elettrici, forni, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

## 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.

## Personalizzazione del dispositivo

### Impostazione del profilo utente

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

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

### Profili attività

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

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

## Creazione di un profilo attività personalizzato

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

- 2 Selezionare uno sport.

- 3 Selezionare un colore preferito.

- 4 Selezionare il nome di un profilo o immettere un nome personalizzato.

I nomi dei profili duplicati includono un numero. Ad esempio, Corsa(2).

- 5 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Usa predefinite** per creare il profilo personalizzato dalle impostazioni predefinite del sistema.
- Selezionare una copia di un profilo esistente per creare il profilo personalizzato da uno dei profili salvati.

**NOTA:** se si sta creando un profilo personalizzato multisport, è possibile selezionare due o più profili e di includere le transizioni.

- 6 Se necessario, selezionare un'opzione:

- Selezionare **Sì** per attivare il GPS durante l'attività.
- Selezionare **No** per disattivare il GPS durante l'attività.

- 7 Selezionare un'opzione:

- Selezionare **Modifica impostazioni** per personalizzare le impostazioni del profilo specifico.
- Selezionare **Fatto** per salvare e utilizzare il profilo personalizzato.

## Modifica del profilo attività

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

**SUGGERIMENTO:** i profili attività predefiniti utilizzano un colore predominante specifico per ciascuno sport. Il profilo attività multisport modifica il colore predominante quando si passa da un segmento sportivo all'altro.

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

- 2 Selezionare un profilo.

È possibile applicare, modificare o rimuovere il profilo attività.

## Impostazioni attività

Queste impostazioni consentono di personalizzare ogni app preinstallata 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 **► > ▲**, selezionare un profilo attività, quindi selezionare **▼ > Impostazioni attività**

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

**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 (*Utilizzo di Auto Pause*, pagina 18).

**Scorrimento automatico:** consente di scorrere automaticamente tutte le schermate dati dell'attività mentre il timer è in esecuzione (*Uso della funzione Scorrimento automatico*, pagina 19).

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

**Pagine Dati:** consente di personalizzare le pagine dati e di aggiungerne di nuove per l'attività (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 18).

**GPS:** consente di impostare la modalità per l'antenna GPS. L'uso del GPS + GLONASS fornisce prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e l'acquisizione più rapida della posizione. L'uso dell'opzione GPS + GLONASS può ridurre maggiormente la durata della batteria rispetto alla sola opzione GPS. Con l'opzione UltraTrac i punti traccia e i dati del sensore vengono registrati con meno frequenza (*Uso della modalità UltraTrac*, pagina 19).

**Lap:** consente di impostare le opzioni per la funzione Auto Lap® (*Contrassegno dei Lap in base alla distanza*, pagina 19) e il messaggio di avviso relativo ai Lap (*Personalizzazione del messaggio Avviso Lap*, pagina 19).

**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 (*Corsa con il metronomo*, pagina 18).

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

**Timeout risparmio energetico:** consente di impostare il timeout di risparmio energetico per l'attività (*Impostazioni di timeout risparmio energetico*, pagina 19).

**Ripeti:** consente di attivare la ripetizione per attività multisport. Ad esempio, è possibile utilizzare questa opzione per includere più transizioni, ad esempio una nuotata.

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

**Tipo di stile:** consente di attivare il rilevamento delle bracciate per l'attività di piscina.

**Transizioni:** consente di attivare le transizioni per attività multisport.

### Personalizzazione delle pagine dati

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

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

### Avvisi

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

#### Impostazione degli avvisi di intervallo

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

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

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono

attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 20).

#### Impostazione di un avviso ripetuto

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

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

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 20).

#### Impostazione degli avvisi di interruzione della camminata

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

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

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

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo*, pagina 20).

#### Modifica di un avviso

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

#### Utilizzo di Auto Pause®

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

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

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

#### Corsa con il 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:** il metronomo non è disponibile per i profili ciclismo o nuoto.

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



## 2 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 del metronomo.

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

## 4 Selezionare per tornare alla schermata del timer.

## 5 Selezionare per avviare il timer.

## 6 Iniziare una corsa.

Il metronomo si avvia automaticamente.

## 7 Durante la corsa, selezionare **V** per visualizzare la schermata del metronomo.

## 8 Se necessario, tenere premuto **A** per modificare le impostazioni del metronomo.

## Contrassegno dei Lap in base alla distanza

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

### 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Lap > Distanza automatica**.

### 2 Selezionare una distanza.

Ogni volta che viene completato un Lap, viene visualizzato un messaggio che indica il tempo per tale Lap. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo, pagina 20*).

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

## Personalizzazione del messaggio Avviso Lap

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

### 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Lap > Avviso Lap**.

### 2 Selezionare un campo dati per modificarlo.

### 3 Selezionare **Anteprima** (facoltativo).

## Uso della funzione Scorrimento automatico

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

### 1 Selezionare **Menu > Impostazioni attività > Scorrimento automatico**.

### 2 Selezionare una velocità di visualizzazione.

## Modifica dell'impostazione GPS

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

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

## Uso della modalità UltraTrac

Prima di utilizzare la modalità UltraTrac, correre all'aperto alcuni minuti utilizzando la modalità GPS normale per calibrare il dispositivo.

È possibile utilizzare la modalità UltraTrac per le attività prolungate. La modalità UltraTrac è un'impostazione GPS che disattiva periodicamente il GPS per ridurre il consumo di batteria. Quando il GPS è disattivato, il dispositivo utilizza

l'accelerometro per calcolare la velocità e la distanza. La precisione dei dati sulla velocità, la distanza e il rilevamento è inferiore in modalità UltraTrac. La precisione dei dati migliora dopo alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

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

**SUGGERIMENTO:** per le attività prolungate, considerare l'utilizzo di altre opzioni per ridurre il consumo di batteria (*Ottimizzazione della durata della batteria, pagina 22*).

## Impostazioni di timeout risparmio energetico

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

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

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

## Impostazioni di rilevamento delle attività

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

**Stato:** per attivare la funzione di rilevamento delle attività.

**Avv spostamento:** visualizza un messaggio e una barra di movimento sulla schermata dell'ora. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo, pagina 20*).

## Impostazioni del sistema

Selezionare **Menu > Impostazioni > Sistema**.

- Impostazioni della lingua (*Modifica della lingua del dispositivo, pagina 19*)
- Impostazioni dell'ora (*Impostazioni dell'ora, pagina 19*)
- Impostazioni di retroilluminazione (*Impostazioni di retroilluminazione, pagina 20*)
- Impostazioni audio (*Impostazione dei toni audio del dispositivo, pagina 20*)
- Impostazioni unità (*Modifica delle unità di misura, pagina 20*)
- Impostazioni formato (*Impostazione del formato, pagina 20*)
- Impostazioni di registrazione dei dati (*Impostazioni di registrazione dei dati, pagina 20*)

## Modifica della lingua del dispositivo

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

## Impostazioni dell'ora

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

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

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

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

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

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

## Fusi orari

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare o si effettua la sincronizzazione con lo smartphone, il



fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente.

### Impostazione manuale dell'ora

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

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

### Impostazione della sveglia

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

### Eliminare un allarme

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

### Impostazioni di retroilluminazione

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

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

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

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

### Impostazione dei toni audio del dispositivo

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

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

### Modifica delle unità di misura

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

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

### Impostazione del formato

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

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

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

### Impostazioni di registrazione dei dati

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

**Intelligente:** consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, passo o frequenza cardiaca. La dimensione del record dell'attività è più ridotta, per consentire di memorizzare più attività sulla memoria del dispositivo.

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

## Info sul dispositivo

### Caricamento del dispositivo

#### ⚠ AVVERTENZA

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

#### AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia nell'Appendice.

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



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

### Caratteristiche tecniche

#### Caratteristiche tecniche di Forerunner

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria, modalità orologio	Fino a 9 settimane Fino a 8 settimane con rilevamento dell'attività Fino a 4 settimane con rilevamento dell'attività e notifiche dello smartphone Fino a 11 giorni con rilevamento dell'attività, notifiche dello smartphone e frequenza cardiaca basata sul polso
Durata della batteria, modalità attività	Fino a 16 ore in modalità GPS Fino a 14 ore in modalità GPS e frequenza cardiaca basata sul polso Fino a 10 ore in modalità GPS + GLONASS e frequenza cardiaca basata sul polso
Durata della batteria, modalità UltraTrac	Fino a 24 ore Fino a 21 ore con frequenza cardiaca basata sul polso
Classificazione di impermeabilità	Nuoto, 5 ATM <sup>1</sup>
Intervallo temperatura di esercizio	Da -20 a 50 °C (da -4 a 122 °F)
Intervallo temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz Tecnologia wireless Bluetooth

#### Caratteristiche tecniche di HRM-Swim e di HRM-Tri

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente (3 V)
Durata della batteria HRM-Swim	Fino a 18 mesi (circa 3 ore a settimana)

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

Durata della batteria HRM-Tri	Fino a 10 mesi per l'allenamento triathlon (circa 1 ora al giorno)
Temperatura operativa	Da -10 a 50 °C (da 14 a 122 °F)
Frequenza/protocollo wireless	2,4 GHz @ +1 dBm nominali
Classificazione di impermeabilità	Nuoto, 5 ATM <sup>1</sup>

### Caratteristiche tecniche di HRM-Run

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 V
Durata della batteria	1 anno (circa 1 hr al giorno)
Intervallo temperatura di esercizio	Da -10 a 50 °C (da 14 a 122 °F)
Frequenza radio/protocollo	Protocollo di comunicazione wireless ANT+ a 2,4 GHz
Classificazione di impermeabilità	5 ATM <sup>1</sup>

## Manutenzione del dispositivo

### AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurre 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](http://www.garmin.com/fitandcare).

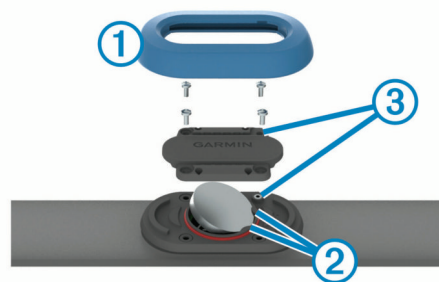
### Batterie sostituibili dall'utente

### ⚠ AVVERTENZA

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

### Sostituzione della batteria di HRM-Swim e della batteria di HRM-Tri

**1** Rimuovere la guarnizione in gomma ① dal modulo della fascia cardio.



**2** Rimuovere le quattro viti sulla parte anteriore del modulo con un cacciavite Phillips piccolo (00).

**3** Rimuovere il coperchio e la batteria.

**4** Attendere 30 secondi.

**5** Inserire la nuova batteria sotto le due linguette di plastica ② con il lato positivo rivolto verso l'alto.

**NOTA:** non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.

L'O-ring deve restare all'esterno dell'anello in plastica sollevato.

**6** Riposizionare il coperchio anteriore e le quattro viti.

Controllare l'orientamento del coperchio anteriore. La vite sollevata ③ deve rientrare nel corrispondente foro sul coperchio anteriore.

**NOTA:** non stringere eccessivamente.

**7** Riposizionare la guarnizione in gomma.

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo con il dispositivo.

## Risoluzione dei problemi

### Aggiornamenti del prodotto

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

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

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

### Ulteriori informazioni

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

### Acquisizione del segnale satellitare

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

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

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

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

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

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

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 Mobile mediante lo smartphone Bluetooth.



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

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

## Riavvio del dispositivo

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




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

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

## Eliminazione dei dati utente

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

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

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

## Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

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

È possibile ripristinare tutte le impostazioni ai valori predefiniti.

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

## Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

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

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

## Aggiornamento del software mediante Garmin Express

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

- 1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.  
Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.
- 2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

- 3 Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

## Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre il timeout della retroilluminazione (*Impostazioni di retroilluminazione, pagina 20*).
- Ridurre il timeout della modalità orologio (*Impostazioni di timeout risparmio energetico, pagina 19*).
- Disattivare il rilevamento delle attività (*Impostazioni di rilevamento delle attività, pagina 19*).
- Selezionare l'intervallo di registrazione **Intelligente** (*Impostazioni di registrazione dei dati, pagina 20*).
- Disattivare il GLONASS (*Modifica dell'impostazione GPS, pagina 19*).
- Disattivare la Bluetooth funzione wireless (*Disattivazione della tecnologia Bluetooth, pagina 12*).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso (*Disattivazione del LED cardio al polso, pagina 4*).

## 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 dispositivo non riproduce segnali acustici in acqua fredda

Per prestazioni ottimali in acqua fredda, il dispositivo disattiva automaticamente i suoni dei tasti e l'audio degli avvisi.

# 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 max nella ripetuta:** la percentuale massima della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
- % **FCR media:** la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.
- % **FCR media nella ripetuta:** la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per la ripetuta corrente.
- % **max FC Lap:** la percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.
- % **max FC media:** la percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.
- % **Max media ripetuta:** la percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.
- % **saturazione di ossigeno nei muscoli:** la percentuale stimata di saturazione di ossigeno nei muscoli per l'attività corrente.
- % **soglia di potenza:** la forza corrente espressa come percentuale della potenza di soglia.

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

**Anteriore:** la marcia della bici anteriore di un sensore Di2.

**Batteria Di2:** la carica rimanente della batteria di un sensore Di2.

**Bilanciamento:** il bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra corrente.

**Bilanciamento Lap:** il bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra medio per il Lap corrente.

**Bilanciamento medio:** il bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra medio per l'attività corrente.

**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.

**Bracciate:** il numero totale di bracciate per l'attività corrente.

**Bracciate/vasche in ripetuta:** il numero medio di bracciate per vasca per la ripetuta corrente.

**Bracciate/vasche ultima ripetuta:** il numero medio di bracciate per vasca durante l'ultima ripetuta completata.

**Bracciate Lap:** nuoto. Il numero totale di bracciate per il Lap corrente.

**Bracciate ultima vasca:** il numero totale di bracciate per l'ultima vasca completata.

**Bracciate ultimo Lap:** nuoto. Il numero totale di bracciate per l'ultimo Lap completato.

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

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

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

**Cadenza Lap:** 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.

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

**Combinazione Rapporti:** La combinazione dei rapporti corrente rilevata da un sensore di posizione del cambio.

**Condizione performance:** il punteggio della condizione della prestazione è una valutazione in tempo reale della qualità della stessa.

**Direzione:** la direzione verso cui ci si sta muovendo.

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

**Distanza bracciate in Lap:** nuoto. La distanza media per bracciata durante il Lap corrente.

**Distanza bracciate ultimo Lap:** nuoto. La distanza media percorsa per bracciata durante l'ultimo Lap completato.

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

**Distanza media bracciate:** la distanza media percorsa per bracciata durante l'attività corrente.

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

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

**Efficienza coppia:** la misurazione dell'efficienza della pedalata.

**Emoglobina totale:** la stima della concentrazione di emoglobina totale nei muscoli.

**FC % max:** la percentuale della frequenza cardiaca massima.

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

**FC max ripetuta:** la frequenza cardiaca media per la ripetuta di nuoto corrente.

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

**FC media nella ripetuta:** la frequenza cardiaca media per la ripetuta corrente.

**Freq. bracciate in Lap:** nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bam) per il Lap corrente.

**Frequenza bracciate:** nuoto. Il numero di bracciate al minuto (bam).

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

**Frequenza bracciate ultima vasca:** il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'ultima vasca completata.

**Frequenza bracciate ultimo Lap:** nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'ultimo Lap completato.

**Frequenza media bracciate:** nuoto. Il numero medio di bracciate al minuto (bam) per l'attività corrente.

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ per l'attività corrente.

**Kilojoule:** lo sforzo accumulato (potenza sviluppata) in kilojoule.

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

**Lap PPP destra:** l'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.

**Lap PPP sinistra:** l'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.

**Lun. media passo:** la lunghezza media del passo per la sessione corrente.

**Lung. passo Lap:** la lunghezza media del passo per il Lap corrente.

**Lunghezza passo:** la lunghezza del passo è la distanza tra un passo e l'altro, misurata in metri.

**Max % max rip.:** la percentuale massima della frequenza cardiaca massima calcolata per la ripetuta corrente.

**Media bilan. TCS:** il bilanciamento medio di tempo di contatto con il suolo per la sessione corrente.

**Media bilanciamento 10s:** la media movimento di 10 secondi del bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra.

**Media bilanciamento 30s:** la media movimento di 30 secondi del bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra.

**Media bilanciamento 3s:** la media movimento di tre secondi del bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra.

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

**Media oscillazione verticale:** la quantità media di oscillazione verticale per l'attività corrente.

**Media PCO:** la media del platform center offset per l'attività corrente.

**Media PPP destra:** l'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.

**Media PPP sinistra:** l'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra 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 2](#)). Per



il nuoto in acque libere, il punteggio swolf viene calcolato su 25 metri.

**Normalized Power:** Normalized Power™ per l'attività corrente.

**Normalized Power Lap:** il Normalized Power medio per il Lap corrente.

**Normalized Power ultimo Lap:** la Normalized Power media per l'ultimo Lap completato.

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

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

**Oscillazione verticale Lap:** la quantità media di oscillazione verticale per il Lap corrente.

**Passo:** il passo corrente.

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

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

**Passo ripetuta:** il passo medio per 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.

**PCO:** il platform center offset. Il platform center offset è la posizione dal centro del pedale in cui viene applicata la forza.

**PCO Lap:** la media del platform center offset dal centro della piattaforma per il Lap corrente.

**Posteriore:** la marcia della bici posteriore di un sensore Di2.

**Pot. per peso:** la potenza corrente misurata in watt per chilogrammo.

**Potenza:** la potenza attuale in watt.

**Potenza Lap:** la potenza media per il Lap corrente.

**Potenza max:** la potenza massima per l'attività corrente.

**Potenza max Lap:** la potenza massima per il Lap corrente.

**Potenza media:** la potenza media per l'attività corrente.

**Potenza media 10s:** la media movimento di 10 secondi di potenza sviluppata.

**Potenza media 30s:** la media movimento di 30 secondi di potenza sviluppata.

**Potenza media 3s:** la media movimento di tre secondi di potenza sviluppata.

**Potenza ultimo Lap:** la potenza media per l'ultimo Lap completato.

**Power Phase D:** l'angolo della power phase corrente per la gamba destra. Power phase è l'area della pedalata in cui viene prodotta la potenza positiva.

**Power Phase Lap D:** l'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.

**Power Phase Lap S:** l'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.

**Power Phase media D:** l'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.

**Power Phase media S:** l'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.

**Power Phase S:** l'angolo di power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è l'area della pedalata in cui viene prodotta la potenza positiva.

**PPP destra:** l'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Il picco della power phase è l'angolo nel quale viene prodotto il picco della forza.

**PPP sinistra:** l'angolo di picco power phase corrente per la gamba sinistra. Il picco della power phase è l'angolo nel quale viene prodotto il picco della forza.

**Quota:** la quota della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.

**Rapporti:** le marce della bici anteriori e posteriori di un sensore Di2.

**Rapporto di trasmissione:** il numero di denti sulle marce di una bici anteriori e posteriori.

**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.

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

**Ripetuta vasche:** il numero di vasche completate durante l'intervallo corrente.

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

**SWOLF Lap:** il punteggio swolf per il Lap corrente.

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

**SWOLF ultima vasca:** il punteggio swolf per l'ultima vasca completata.

**SWOLF ultimo Lap:** il punteggio swolf per l'ultimo Lap completato.

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

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

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

**Tempo da seduti:** il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.

**Tempo di contatto con il suolo:** il tempo di contatto con il suolo è il tempo di contatto di ogni passo con il suolo durante la corsa, misurato in millisecondi. Il tempo di contatto con il suolo non viene calcolato durante la camminata.

**Tempo di contatto con il suolo per Lap:** il tempo medio di contatto con il suolo per il Lap corrente.

**Tempo in piedi:** il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.

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

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

**Tempo Lap da seduti:** il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.

**Tempo Lap in piedi:** il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.

**Tempo medio di contatto con il suolo:** il tempo medio di contatto con il suolo per l'attività corrente.

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

**Tempo multisport:** il tempo totale per tutti gli sport in un'attività multisport, incluse le transizioni.

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

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

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

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

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



**Tipo bracciate ultima vasca:** il tipo di bracciata utilizzato durante l'ultima vasca completata.

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

**Training Stress Score:** Training Stress Score™ per l'attività corrente.

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

**Uniformità di pedalata:** la misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.

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

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

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

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

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

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

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

**Zona potenza:** l'intervallo attuale di potenza (da 1 a 7) in base alla potenza di soglia o alle impostazioni personalizzate.

## Obiettivi di forma fisica

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

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

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

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

## Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

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

## Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Valutazioni FTP

Queste tabelle includono classifiche per la soglia di potenza stimata (FTP) in base al sesso.

Uomini	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	5.05 e fuoriclasse
Eccellente	Da 3.93 a 5.04
Buono	Da 2.79 a 3.92

Uomini	Watt per chilogrammo (W/kg)
Sufficiente	Da 2.23 a 2.78
Non allenato	Inferiore a 2.23

Donne	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	4.30 e fuoriclasse
Eccellente	Da 3.33 a 4.29
Buono	Da 2.36 a 3.32

Donne	Watt per chilogrammo (W/kg)
Sufficiente	Da 1.90 a 2.35
Non allenato	Inferiore a 1.90

Le valutazioni dell'FTP si basano su uno studio condotto da Hunter e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

# Indice

## A

accessori **14, 15, 21**  
aggiornamenti, software **22**  
allarmi **20**  
allenamenti **2, 3**  
    caricamento **2**  
allenamento **1, 3, 4, 11, 18**  
    piani **2, 3**  
allenamento al chiuso **2, 15**  
allenamento per il triathlon **1**  
applicazioni **11, 12**  
    smartphone **10**  
associazione  
    sensori ANT+ **5**  
    smartphone **10**  
associazione dei sensori ANT+ **14**  
attività **17**  
Auto Lap **19**  
Auto Pause **18**  
avvisi **18, 19**

## B

batteria  
    carica **20**  
    ottimizzazione **12, 19, 22**  
    sostituzione **21**  
blocco, tasti **1**  
bracciate **2**

## C

cadenza **5, 6, 18**  
calendario **2, 3**  
calorie, avvisi **18**  
campi dati **12, 18, 22**  
caratteristiche tecniche **20, 21**  
carica **20**  
ciclismo **7**  
condivisione dei dati **17**  
condizione delle prestazioni **6, 8**  
Connect IQ **12**  
coordinate **14**  
cronologia **2, 11, 12, 20**  
    eliminazione **12**  
    invio al computer **13**

## D

dati  
    condivisione **17**  
    memorizzazione **13, 16**  
    registrazione **20**  
    trasferimento **13**  
dati utente, eliminazione **13**  
dimensioni piscina **2**  
dinamiche di corsa **5, 6**  
distanza, avvisi **18**

## E

eliminazione  
    cronologia **12**  
    record personali **4**  
    tutti i dati utente **13, 22**

## F

foot pod **1, 15**  
frequenza cardiaca **1, 4, 18**  
    associazione dei sensori **5**  
    fascia cardio **2, 4, 6–8, 15–17, 21**  
    zone **5, 12, 25**  
fusi orari **19**

## G

gara **4**  
Garmin Connect **2, 3, 10, 11, 13, 14**  
Garmin Connect Mobile **10**  
Garmin Express, aggiornamento del software  
    **21**  
GLONASS **19**

GPS **1, 19**  
    segnale **21, 22**

## I

icone **1**  
ID Unità **22**  
impostazioni **17, 19, 20, 22**  
    dispositivo **19, 20**  
impostazioni del sistema **19**  
intervalli, allenamenti **3**  
intervalli camminata **18**

## L

Lap **1**  
lingua **19**  
lunghezza dei passi **5, 6**

## M

mappe **13, 14**  
menu **1**  
meteo **11**  
metronomo **18**  
minuti di intensità **10**  
modalità orologio **19, 22**  
modalità risparmio energetico **9, 11**  
multisport **1**

## N

navigazione **13, 14**  
    interruzione **14**  
notifiche **10**  
nuoto **2, 16**

## O

obiettivi **3, 4**  
obiettivo **3**  
ora **20**  
    avvisi **18**  
    impostazioni **19**  
orologio **1, 19, 20**  
oscillazione verticale **5, 6**

## P

passo **18, 20**  
percorsi **14**  
    caricamento **14**  
    eliminazione **14**  
performance condition **8**  
personalizzazione del dispositivo **18**  
posizioni **13, 14**  
    eliminazione **14**  
    modifica **14**  
potenza (forza)  
    sensori **7, 9, 15, 25**  
    zone **15**  
profili **17**  
    attività **1**  
    utente **17**  
profilo utente **17**  
pulizia del dispositivo **16, 17, 21**  
punteggio swolf **2**

## Q

quadranti orologio **12**  
quota **14**

## R

rapporto verticale **5, 6**  
record personali **4**  
    eliminazione **4**  
recupero **6–8**  
reimpostazione del dispositivo **22**  
retroilluminazione **1, 20**  
rilevamento delle attività **9, 10, 19**  
ripetute **2**  
    allenamenti **3**  
risoluzione dei problemi **4, 6, 16, 17, 21, 22**

## S

salvataggio delle attività **1, 2**  
schermo **20**  
Scorrimento automatico **19**

segnale satellitare **1**  
segnali satellitare **21**  
segnali satellitari **22**  
sensori ANT+ **14, 15**  
    associazione **14**  
sensori di velocità e cadenza **1**  
smartphone **11, 12**  
    app **10**  
    applicazioni **11**  
    associazione **10**  
software  
    aggiornamento **21, 22**  
    licenza **22**  
    versione **22**  
soglia anaerobica **8, 9**  
sostituzione della batteria **21**  
specifiche **20**  
stress score **6, 8**

## T

tasti **1, 10, 21**  
tecnologia Bluetooth **10–12**  
Tecnologia Bluetooth **10**  
telecomando VIRB **11**  
tempo di contatto con il suolo **5, 6**  
tempo di fine gara previsto **7**  
timer **1, 2, 12**  
toni **18, 20, 22**

## U

UltraTrac **19**  
unità di misura **20**  
USB **22**  
    disconnessione **13**

## V

vasche **2**  
velocità **20**  
vibrazione **20**  
Virtual Partner **3, 4**  
visualizzazione estesa **17**  
VO2 massimo **25**  
VO2 max **3, 6, 7**

## W

widget **4, 10–12**

## Z

zone  
    alimentazione **15**  
    frequenza cardiaca **5**  
    ora **19**

